

**15-ZOLL-KONSOLE FÜR LAUFBÄNDER
DER PLATINUM CLUB-SERIE
BENUTZERHANDBUCH**

M051-00K70-A112

FIRMENHAUPTSITZ
5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • USA
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703
800.735.3867 (gebührenfrei in den USA und Kanada)

INTERNATIONALE NIEDERLASSUNGEN

AMERIKA

Nordamerika

Life Fitness Inc.

5100 N River Road
Schiller Park, IL 60176 USA
Telefon: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
Service E-Mail: customersupport@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail:
consumerproducts@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 7:00 – 18:00 Uhr (CST)

Brasilien

Life Fitness Do Brazil

Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478
Alphaville, Barueri, SP
06465-140
BRASILIEN
Telefon: (800) 773 8282
Fax: (+55) 11.4133.2893
Service E-Mail: suporte@lifefitness.com.br
Vertrieb/Marketing E-Mail: lifefitness@lifefitness.com.br
Geschäftszeiten: 8.30 bis 17.30 Uhr (BRT)

Lateinamerika und Karibik*

Life Fitness Inc.

5100 N River Road
Schiller Park, IL 60176 USA
Telefon: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
Service E-Mail:
internationalservicesupport@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail:
commercialsales@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 8:00 – 17:00 Uhr (CST)

**EUROPA, MITTLERER OSTEN UND AFRIKA
(EMEA)**

Niederlande und Luxemburg

Life Fitness Atlantic BV

Bijddorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NIEDERLANDE
Telefon: (+31) 180 646 666
Fax: (+31) 180 646 699
Service E-Mail: service.benelux@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail:
marketing.benelux@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9:00 - 17:00 Uhr (MEZ)

Großbritannien und Irland

Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
Telefon: Büro (+44) 1353.666017
Kundendienst (+44) 1353.665507
Fax: (+44) 1353.666018
Service E-Mail: uk.support@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: life@lifefitness.com
Geschäftszeiten:
Büro: 9:00 - 17:00 Uhr (WEZ)
Kundendienst: 8.30 bis 17.00 Uhr (WEZ)

Deutschland und Schweiz

Life Fitness Europe GmbH

Siemensstrasse 3
D-85716 Unterschleißheim
DEUTSCHLAND
Telefon: (+49) 89.31 77 51.0 (Deutschland)
(+41) 0848 000 901 (Schweiz)
Fax: (+49) 89.31 77 51.99 (Deutschland)
(+41) 043 818 07 20 (Schweiz)
Service E-Mail: kundendienst@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail:
kundenberatung@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9:00 - 17:00 Uhr (MEZ)

Österreich

Life Fitness Austria

Vertriebs G.m.b.H.
Dückerstrasse 7-9/3/36
1220 Wien
ÖSTERREICH
Telefon: (+43) 1.61.57.198
Fax: (+43) 1.61.57.198.20
Service E-Mail: kundendienst@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail:
kundenberatung@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 8:30 – 16:30 Uhr (CET)

Spanien

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5, 1ª^a
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPANIEN
Telefon: (+34) 936 724 660
Fax: (+34) 936 724 670
Service E-Mail: info.iberia@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: info.iberia@lifefitness.com
Geschäftszeiten:
9:00 – 18:00 Uhr (Montag bis Donnerstag)
8:30 - 15:00 Uhr (Freitag)

Italien

Life Fitness ITALIA S.R.L.

Via Crivellin 7/N
37010 Affi Verona
ITALIEN
Telefon: (+39) 045.7237811
Fax: (+39) 045.7238197
Service E-Mail: assistenzatecnica@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: info@lifefitnessitalia.com
Geschäftszeiten: 8.30 bis 18.00 Uhr (MEZ)

Belgien

Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIEN
Telefon: (+32) 87 300 942
Fax: (+32) 87 300 943
Service E-Mail: service.benelux@lifefitness.com

Vertrieb/Marketing E-Mail:
marketing.benelux@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9:00 – 17:00 Uhr (MEZ)

**Alle anderen EMEA-Länder und
Vertriebsgeschäfte C-EMEA***

Bijddorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NIEDERLANDE
Telefon: (+31) 180 646 666
Fax: (+31) 180 646 699
Service E-Mail: service.db.cemea@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail:
marketing.db.cemea@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9:00 - 17:00 Uhr (MEZ)

ASIEN-PAZIFIK (AP)

Japan

Life Fitness Japan

Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokyo
Japan 151-0051
Telefon: (+81) 3.3359.4309
Fax: (+81) 3.3359.4307
Service E-Mail:
service@lifefitnessjapan.com
Vertrieb/Marketing E-Mail:
sales@lifefitnessjapan.com
Geschäftszeiten: 9:00 - 17:00 Uhr (JAPAN)

China und Hongkong

Life Fitness Asia Pacific LTD

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONGKONG
Telefon: (+852) 2891.6677
Fax: (+852) 2575.6001
Service E-Mail: HongKongEnquiry@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: ChinaEnquiry@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9.00 bis 18.00 Uhr

**Alle anderen Länder im Raum Asien-Pazifik und
Vertriebsgeschäfte Asien-Pazifik***

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONGKONG
Telefon: (+852) 2891.6677
Fax: (+852) 2575.6001
Service E-Mail: HongKongEnquiry@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail: ChinaEnquiry@lifefitness.com
Geschäftszeiten: 9:00 - 18:00 Uhr

Vor Inbetriebnahme dieses Geräts das GESAMTE
Benutzerhandbuch sowie ALLE Montageanweisungen sorgfältig lesen.
Diese Unterlagen beschreiben den Aufbau des Gerätes und erläutern
die richtige und sichere Verwendung.

Klasse HB (Heim): Heimbetrieb.



VORSICHT: Am Gerät vorgenommene Änderungen oder Manipulationen können die Produktgarantie ungültig machen!

Sämtliche Service- und/oder Reparaturleistungen – Wartung und Pflege ausgenommen – dürfen nur von autorisierten Servicetechnikern durchgeführt werden. Das Gerät enthält keine vom Benutzer zu wartenden Teile.

INHALTSVERZEICHNIS

Abschnitt	Beschreibung	Seite
1.	Grundlegendes zu Sicherheit und Aufbau	5
1.1	Wichtige Sicherheitsvorkehrungen	5
2.	Die Display-Konsole und Activity Zone	6
2.1	Display-Konsole und Activity Zone im Überblick	6
2.2	Beschreibung der Display-Konsole und Activity Zone	7
2.3	Leseständer und Zubehörablagen	15
3.	Heart Rate Zone Training® Trainingsprogramm (Pulsgesteuertes Training)	16
3.1	Warum pulsgesteuertes Training?	16
3.2	Herzfrequenzüberwachung	17
	Das Lifepulse™ System // Pulsmessung mit telemetrischem Brustgurtsystem	
4.	Trainingsprogramme	18
4.1	Programme im Überblick	18
4.2	Verwendung der Programme	20
	Beginn eines Trainingsprogramms // Auswahl eines Trainingsprogramms // Eingabe von Trainingszielen // Eingabe von Trainingswerten // Verwendung des Marathon-Modus // Ändern/Beenden von Trainingsprogrammen	
4.3	Hierarchie der Trainingsprogramme	23
	Beschreibung der Trainingsprogramme	25
	Quick Start // Klassisch: Manuell, Zufall, Hügel // Herzfrequenz +: Fettabbau, Cardio, Heart Rate Hill™ (Herzfrequenz Hügel), Heart Rate Interval™ (Herzfrequenz Intervall), Extreme Heart Rate™ (intensive Herzfrequenz) // Hügel +: Um die Welt, Kaskaden, Vorgebirge, Kilimandscharo // Erweiterte Trainingsprogramme: Fitnesstests (Life Fitness, Army PFT, Navy PRT, Marines PFT, Air Force PRT, Gerkin-Protokoll, Physical Efficiency Battery) // Eigenes Programm (Geschwindigkeitsintervall und Herzfrequenzintervall) // Sport Training™: Sport Training (5K), Sport Training™ (10K), Sprinttraining, Geschwindigkeitsintervall	
	Workout Landscape™ Perspektiven	32
4.4	Optimierung von Programmen des Life Fitness Laufbands	33
	Auswahl einer Schwierigkeitsstufe // Cooldown	
4.5	Zusätzliche Merkmale	33
	Akustische Hinweise // iPod-Kompatibilität // Virtual Trainer // USB-Anschluss // Zoom-Funktion // Media Center	
5.	Menü „Systemoptionen“	35
5.1	Verwendung des Menüs „Systemoptionen“	35
5.2	Konfigurationsmenü	36
	Managerkonfiguration 1	
	Sprache // Einheiten // Konfiguration der Trainingsdauer // Standby-Konfiguration	
	Managerkonfiguration 2	
	Beschleunigungsrate // Verlangsamungsrate // Startmeldungs-Einrichtung // Eigenes Programm // Programm-Timeout // Fitnesstests // Marathon-Modus // Managerkonfiguration der akustischen Hinweise	
	TV / FM-Radio	
	TV-Einstellung // TV-Favoriten // TV-Kanalname/Sortieren // Werbekanal-Einrichtung // Erweiterte Werbekanal-Einstellungen // Einrichtung des FM-Radios	
	Touchscreen-Konfiguration	
	Export / Import der Einstellungen	
5.3	Einstellungen	40
5.4	Life Fitness Platinum Club-Serie – 15-Zoll-Konsole – technische Daten	41
5.5	Garantieinformationen	42

Dieses Benutzerhandbuch beschreibt die Funktionen der folgenden Geräte:

Life Fitness Laufbänder:

Laufband der Platinum Club-Serie

Produktspezifische Merkmale sind im Abschnitt „Technische Daten“ in diesem Handbuch beschrieben.

Zweckbestimmung: Das Laufband ist ein Trainingsgerät, das dem Benutzer das stationäre Gehen oder Laufen auf einer sich bewegenden Oberfläche ermöglicht.



Falsches oder übermäßiges Training auf dem Fitnessgerät kann zu Verletzungen führen. Sofern Risikofaktoren vorliegen, empfiehlt Life Fitness **NACHDRÜCKLICH**, sich vor erstmaliger Trainingsaufnahme ärztlich untersuchen zu lassen. Dies gilt insbesondere für Personen, die eine erblich bedingte Anlage für Bluthochdruck oder Herzleiden haben, über 45 Jahre alt sind, rauchen, überhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben.

Wenn beim Training Schwäche, Schwindelgefühl, Schmerzen oder Atemnot auftreten, muss das Training sofort abgebrochen werden.

1 GRUNDLEGENDES ZU SICHERHEIT UND AUFBAU

1.1 WICHTIGE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

Vor Verwendung des Laufbands alle Anweisungen lesen.

BETRIEB

- Die Anweisungen auf der Konsole müssen stets beachtet werden, um einen ordnungsgemäßen Betrieb des Geräts zu gewährleisten.
- Keine Gegenstände in Geräteöffnungen stecken. Sollte versehentlich etwas in eine Öffnung fallen, das Netzkabel aus der Steckdose ziehen und versuchen, den Gegenstand vorsichtig zu entfernen. Falls das nicht gelingt, Kontakt mit Ihrem Life Fitness-Kundendienst aufnehmen.
- Niemals während des Betriebs in oder unter das Gerät fassen oder es auf die Seite kippen.
- Keine Flüssigkeiten jeglicher Art auf dem Gerät abstellen, außer auf der dafür vorgesehenen Zubehörablage oder dem Getränkehalter. Es wird empfohlen, Behälter mit Deckeln zu verwenden.
- Auf keinen Fall barfuß trainieren. Stets geeignete Schuhe tragen. Sportschuhe mit geeigneten Sohlen aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien tragen. Keine Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes tragen. Darauf achten, dass sich keine Steine in den Schuhsohlen befinden.
- Kleidungsstücke, Schnürsenkel, Handtücher usw. von beweglichen Teilen fernhalten.
- Die Handläufe dienen nur zur Stabilisierung und sind nicht als dauerhafte Stütze geeignet.
- Niemals bei laufender Lauffläche auf- oder absteigen. Zur Stabilisierung an den Handläufen festhalten. Im Notfall, z.B. bei Stolpern, die Handläufe umfassen und die Füße auf die Seitenplattformen stellen.
- Auf dem Laufband nie rückwärts gehen oder laufen.
- Das System sperrt das Laufband, wenn eine vordefinierte Tastenfolge vom Benutzer aktiviert wurde. Diese Tastenfolge ist aktuell definiert als 3-maliges Drücken der STOPP -Taste, gefolgt von 3-maligem Drücken des PFEILS NACH UNTEN. Um ein versehentliches Auslösen der Sperrfunktion zu verhindern, sollte die Eingabezeit für diese Tastenfolge begrenzt werden (d. h., die Tastenfolge muss innerhalb von 5 - 10 Sekunden eingegeben werden). Die Tastenfolge sollte auch so eingestellt sein, dass nur ein DRÜCKEN der Tasten erlaubt ist (d. h., wenn Tasten während der Tastenfolge GEHALTEN oder LOSGELASSEN werden, wird die Tastenfolge nicht erkannt). Sobald Workout Logic dies erkennt, wird die Sperrkonfiguration aktiviert, im System gespeichert und ein Sperrzustand-Ereignis gemeldet.

**DIESE ANLEITUNG ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN
AUFBEWAHREN.**

2 DIE DISPLAY-KONSOLE UND ACTIVITY ZONE

2.1 DISPLAY-KONSOLE UND ACTIVITY ZONE IM ÜBERBLICK

Die elektronische Display-Konsole des Laufbandes ermöglicht es dem Benutzer, das Training auf die individuelle Kondition und die speziellen Fitnessziele maßzuschneidern sowie den Trainingsfortschritt zu überwachen. Diese benutzerfreundliche Konsole bietet dem Benutzer die Möglichkeit, seine Fitness-Steigerung von einem Training zum nächsten nachzuverfolgen.



a. Touchscreen: Der Touchscreen (LCD-Bildschirm) ermöglicht dem Benutzer die Auswahl, Programmierung und Kontrolle eines Trainingsprogramms.

b. Activity Zone: Mit der Activity Zone können Benutzer die Steigung und Geschwindigkeit während eines Trainingsprogramms mit den AUF- und AB-Pfeilen einstellen. Die Activity Zone umfasst unter anderem die QUICK START-Taste, und die vordefinierten Tasten GEHEN, LAUFEN und SPRINTEN. Oben an der Activity Zone befindet sich eine STOPP-Taste. Unten an der Activity Zone befindet sich ein STOPP-Magnet.

c. Optionsfeld: Am Optionsfeld können Benutzer Kopfhörer, einen iPod® oder einen USB-Stick anschließen.

2.2 BESCHREIBUNG DER DISPLAY-KONSOLE UND ACTIVITY ZONE

In diesem Abschnitt werden die Funktionen der Tasten auf dem Touchscreen des Life Fitness Laufbands aufgeführt und beschrieben. Detaillierte Informationen über die Verwendung der Konsole zum Einstellen von Trainingsprogrammen sind in Abschnitt 4 *Trainingsprogramme* zu finden.

1) TOUCHSCREEN-DISPLAY

Mit dem Touchscreen kann der Benutzer Bildschirme durch einfaches Berühren von Schaltflächen auf dem Display aufrufen. Unter anderem können folgende Bildschirme aufgerufen werden:

- 1) **SELECT WORKOUT (TRAININGSPROGRAMM WÄHLEN)** — Auswahl eines Trainingsprogramms.
- 2) **VIRTUAL TRAINER SETUP (EINRICHTEN DES VIRTUAL TRAINERS)** — Auswahl eines Virtual Trainers zur Motivierung beim Training.
- 3) **USB PRESET SELECTION (VOREINGESTELLTE USB-AUSWAHL)** — Auswahl einer gespeicherten Voreinstellung von einem USB-Stick.
- 4) **WORKOUT SETUP (PROGRAMMIERUNG)** — Eingabe von Trainingswerten und -zielen.
- 5) **WORKOUT PROGRESS (TRAININGSFortschritt)** — Kontrolle des Fortschritts, Bearbeitung von Trainingszielen und Aufrufen von Fernsehprogrammen.
- 6) **WORKOUT SUMMARY INFORMATION (TRAININGSBILANZ)** — Anzeigen und Speichern der Trainingsbilanz.
- 7) **MEDIA CENTER** — Einstellen von Medienoptionen.
- 8) **LANGUAGE SELECT (SPRACHAUSWAHL)** — Auswahl einer der verfügbaren Sprachen.

2) STARTBILDSCHIRM



- A. QUICK START:** Diese Taste drücken, um sofort mit einem manuellen Trainingsprogramm zu beginnen und Programmierungs- oder Zieleinstellungsschritte zu überspringen. Der Benutzer kann nach dem Trainingsbeginn Einstellungen am Programm vornehmen. Nach Aufnahme des Trainings die Taste **GESCHWINDIGKEIT** oder **STEIGUNG** wählen, um die Belastungsintensität zu bestimmen, und die Taste **GEWICHT EINGEBEN** wählen, damit Gesamtkalorienverbrauch und Kalorienverbrauch pro Stunde berechnet und angezeigt werden können. Die Taste **COOL DOWN** unten auf dem Bildschirm drücken, um den Cool Down nach Belieben zu beginnen.
- B. SELECT WORKOUT (TRAININGSPROGRAMM WÄHLEN):** Ermöglicht dem Benutzer die Auswahl einer Vielzahl verschiedener Trainingsprogramme.
- Siehe Abschnitt 4.1 *Programme im Überblick* bzgl. einer Beschreibung der einzelnen Trainingsprogramme.
- C. VIRTUAL TRAINER:** Ermöglicht dem Benutzer die Auswahl eines männlichen oder weiblichen Trainers während der Einstellung des Trainingsprogramms. Während des Programms gibt der Trainer Audio-Feedback.

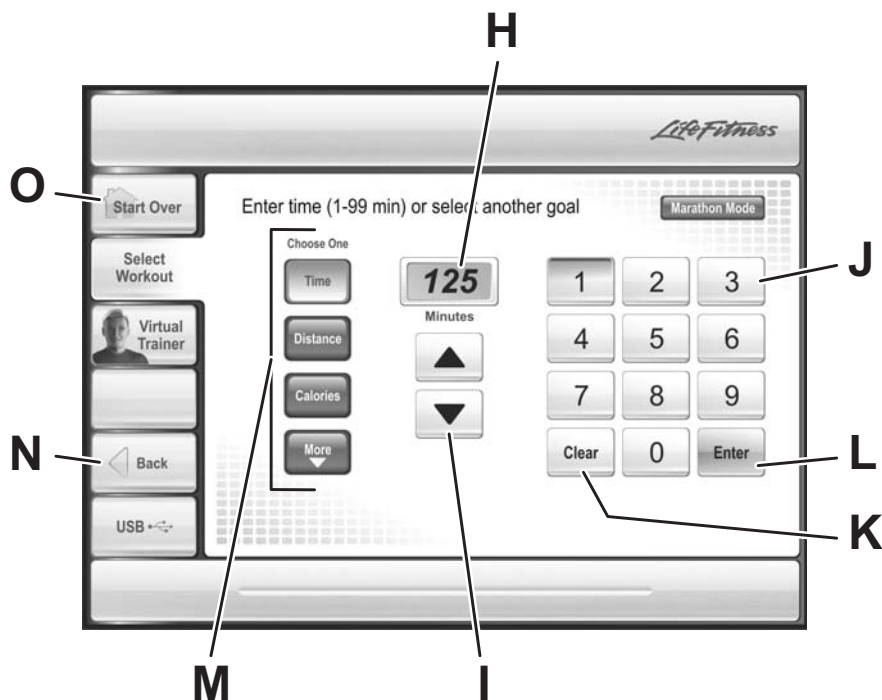
- D. USB: Ermöglicht dem Benutzer den direkten Zugriff auf zuvor gespeicherte Einstellungsdaten für Trainingsprogramme; die Einrichtung von Trainingsprogrammen wird übersprungen und das Trainingsprogramm sofort gestartet.
- E. SCREEN LOCK/UNLOCK (ANZEIGEFIXIERUNG/-FREIGABE): (Kann nicht während des Trainings verwendet werden.) Sperrt den Bildschirm für routinemäßige Service-/Reinigungsarbeiten. Der Bildschirm wird nach 10 Sekunden automatisch wieder freigegeben. Durch erneutes Drücken von ANZEIGEFIXIERUNG wird der Bildschirm ebenfalls freigegeben.
- F. LANGUAGE SELECTION (SPRACHAUSWAHL): Ermöglicht Benutzern, die Sprache der Benutzeroberfläche in eine von 13 zur Auswahl stehenden Sprachen zu ändern. Die entsprechende Flagge vom unteren Teil des Bildschirms auswählen.
- G. MORE LANGUAGES (WEITERE SPRACHEN): Diese Taste drücken, um weitere Sprachflaggen anzuzeigen.

Siehe Abschnitt 5.2 *Konfigurationsmenü, Managerkonfiguration 1, Sprache*, bzgl. Details zum Einstellen der Sprache.

3) TRAININGSPROGRAMM-PROGRAMMIERUNG

Trainingsprogramme werden über die Taste PROGRAMMAUSWAHL aufgerufen. Die Trainingsprogramme sind in vier Trainingskategorien aufgeführt: KLASSISCH, HÜGEL +, HERZFREQUENZ und ERWEITERT. Die Trainingsprogramme sind rechts neben der Kategoriebezeichnung aufgeführt. Beim Blättern durch die Kategorien werden Beschreibungen der einzelnen Trainingsprogramme angezeigt.

PROGRAMMIERUNGSBILDSCHIRME werden aufgerufen, wenn eine Trainingsprogrammschaltfläche gedrückt wird. Sie ermöglichen dem Benutzer die Eingabe von Werten oder die Auswahl eines Ziels für das ausgewählte Programm. Die Eingabemöglichkeiten sind vom Trainingsprogramm abhängig und können Zieltyp (Zeit, Entfernung oder Kalorien), Stufe, Alter, Gewicht, Entfernung, Geschwindigkeit, Steigung und Zielherzfrequenz* (für pulsgesteuerte Programme) umfassen.



- H. DATENANZEIGE: Zeigt die eingegebenen Daten an.
- I. PFEILTASTEN: Die AUF und ABWÄRTS-Pfeile zum Ändern von Trainingswerten/-zielen wie z. B. Dauer, Gewicht, Alter, Steigung, Geschwindigkeit, Entfernung, Zielherzfrequenz und Schwierigkeitsstufe verwenden. Die ENTER-TASTE (EINGABETASTE) drücken, um die Auswahl zu bestätigen.
- J. NUMERISCHES TASTENFELD: Bietet dem Benutzer eine weitere Möglichkeit zur Eingabe von Trainingsparametern. Den gewünschten Wert auf dem Tastenfeld eingeben und anschließend die ENTER-TASTE (EINGABETASTE) **DRÜCKEN**.
- K. CLEAR (LÖSCHEN): Löscht eine Eingabe und stellt die Standardeinstellung wieder her.
- L. ENTER (EINGABETASTE): Diese Taste nach Eingabe eines Werts drücken, um den Wert zu speichern und mit dem nächsten Bildschirm fortzufahren.
- M. ZIELTYP: Den gewünschten Trainingsprogramm-Zieltyp auswählen. Auswahlmöglichkeiten sind Zeit, Entfernung, Kalorien, Tempo, gestiegene Entfernung, Dauer in Zielpulszone und Marathon-Modus (falls aktiviert).
- N. BACK (ZURÜCK): Mit dieser Taste wird der vorherige Bildschirm wieder aufgerufen.
- O. START OVER (NEUSTART): Beendet den Einstellungsmodus für Trainingsprogramme und ruft den Startbildschirm wieder auf.

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **FETTAU** eine ZHF von 117 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 65 % des Maximums. Somit lautet die Gleichung: $(220-40) \times 0,65 = 117$.

ARTEN VON PROGRAMMIERUNGSBILDSCHIRMEN

BILDSCHIRME FÜR ZIELEINSTELLUNGEN

- **Zieltyp:** Die Standardeinstellung des Zieltyps ist TIME (ZEIT — Trainingsdauer). Der Benutzer kann eine voreingestellte Trainingsdauer einstellen.

Benutzer können außerdem einen erweiterten Zieltyp wie DISTANCE (ENTFERNUNG), CALORIES (KALORIEN) oder (bei pulsgesteuerten Programmen) TIME IN ZONE (DAUER IN ZIELPULSZONE) auswählen.

Für Entfernung, Kalorien, Tempo, gestiegene Entfernung und Dauer in Zielherzfrequenzbereich ist die Länge des Trainingsprogramms von der Zeit abhängig, die der Benutzer zum Erreichen des Ziels benötigt. Das Trainingsprogramm wird bis zum Erreichen des Ziels fortgesetzt. Um das Programm früher zu beenden, entweder die Taste COOL DOWN unten auf dem Bildschirm drücken, um eine sofortige Abkühlphase einzuleiten, oder CHANGE WORKOUT (PROGRAMM ÄNDERN) wählen, um ein anderes Trainingsprogramm aufzurufen. Weitere Informationen sind im Abschnitt 4.2 *Verwendung der Programme, Auswahl eines Zieltyps zu finden*.

Bzgl. Informationen über die Einstellung und optimale Verwendung dieser Art von Trainingszielen einen persönlichen Trainer konsultieren. Weitere Informationen über Zone Training sind im Abschnitt 3.1 *Pulsgesteuertes Training: Zone Training* Trainingsprogramm unter „Warum pulsgesteuertes Training?“ zu finden.

- **Level (Stufe):** Dient zur Auswahl der programmierten Belastungsintensität des Trainingsprogramms. Die Stufen reichen von 1 bis 20.
- **Incline (Steigung):** Dient zur Auswahl des Laufbett-Steigungswinkels.
- **Speed (Geschwindigkeit):** Dient zur Einstellung der Laufflächengeschwindigkeit.
- **Target Heart Rate* (Zielherzfrequenz*):** (nur pulsgesteuerte Programme) Zeigt eine empfohlene Zielherzfrequenz basierend auf dem Alter des Benutzers an. Für **Fettabbau** wird die Zielherzfrequenz bei 65 % des theoretischen Maximums[†] der Herzfrequenz berechnet. Für **Cardio** wird die Zielherzfrequenz bei 80 % berechnet. Weitere Informationen über Zielherzfrequenzen sind in Abschnitt 3, *Pulsgesteuertes Training: Zone Training Trainingsprogramm*, zu finden.

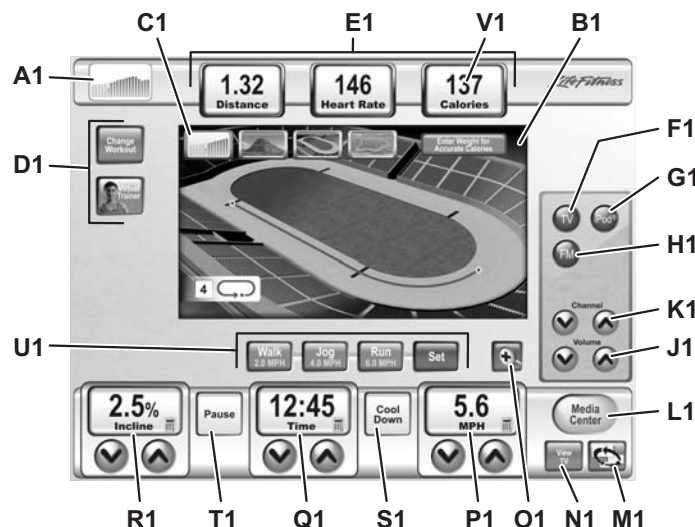
BILDSCHIRME FÜR WERTEINSTELLUNGEN

- **Weight (Gewicht):** Durch Eingabe des exakten Gewichts kann das Programm den Kalorienverbrauch genauer berechnen und die Werte für verbrauchte Kalorien und Kalorienverbrauch pro Stunde anzeigen.
- **Age (Alter):** Ermöglicht die Ermittlung der Zielherzfrequenz bei pulsgesteuerten Trainingsprogrammen.
- **Gender (Geschlecht):** In der Gleichung für die Fitnesstest-Prognose und zugehörige Fitnessbewertungen verwendet.

4) WORKOUT PROGRESS (TRAININGSFortschritt)

Der Trainingsfortschritt-Bildschirm wird automatisch geöffnet, wenn die Programmierung abgeschlossen ist. Dadurch wird dem Benutzer angezeigt, dass er mit dem Training beginnen kann. Auf diesem Bildschirm kann der Benutzer den Trainingsfortschritt verfolgen. Er bietet eine grafische Darstellung des Trainingsfortschritts und kontrolliert Entfernung, Tempo, abgelaufene Zeit, Herzfrequenz, Steigung, Geschwindigkeit und Gesamtkalorienverbrauch/Kalorien pro Stunde.

Auf dem Trainingsfortschritt-Bildschirm können Ziele wie Zeit, Steigung, Geschwindigkeit und (für pulsgesteuerte Programme) Zielherzfrequenz* jederzeit während des Trainings geändert werden. Dieser Bildschirm ermöglicht außerdem das Aufrufen von Fernsehprogrammen. Die verfügbaren Zieltypen sind vom jeweiligen Trainingsprogramm abhängig. Während des Trainings werden nur gültige Zieltypen auf dem Trainingsfortschritt-Bildschirm angezeigt.



[†] Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **FETTABBAU** eine ZHF von 117 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 65 % des Maximums. Somit lautet die Gleichung: $(220 - 40) \times 0,65 = 117$.

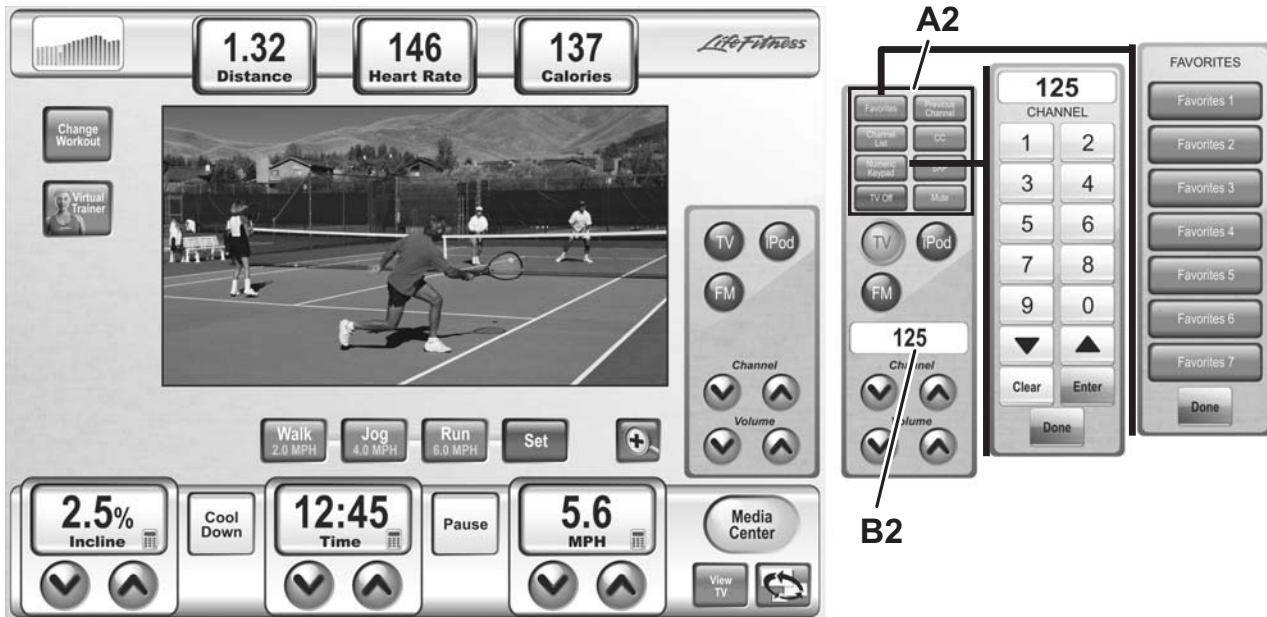
- A1. BEZEICHNUNG DES TRAININGS/MINI-PROFIL:** Zeigt dem Benutzer die Art des Trainings und ein Mini-Profil, wenn Medien aktiviert sind und den Hauptprofilbereich abdecken.
- B1. PROGRAMMPROFILFENSTER:** Dieses Fenster zeigt den Fortschritt des Trainingsprogramms in einer von vier Trainingslandschaften an.
- C1. AUSWAHLTASTEN FÜR TRAININGSLANDSCHAFTEN:** Mit diesen Tasten kann der Benutzer zwischen vier Trainingslandschaften umschalten: CLASSIC PROFILE (KLASSISCHES PROFIL), MOUNTAIN (BERG), 400-METER TRACK (400 M BAHN) UND 5K NATURE TRAIL (5K NATURPFAD). Zwischen diesen Landschaften kann während des Trainings umgeschaltet werden, ohne dass Informationen über den Trainingsfortschritt verloren gehen.
- D1. TASTEN ZUM SCHNELLEN PROGRAMMWECHSEL:** Zum Ändern des Trainingsprogramms während des Trainings und Einsehen von Trainingsinformationen, ohne den Trainingsfortschritt zu löschen.
- CHANGE WORKOUT (PROGRAMM WECHSELN):** Mit dieser Taste wird der TRAININGSPROGRAMM-AUSWAHLBILDSCHIRM wieder aufgerufen, auf dem ein neues Programm ausgewählt bzw. der Zieltyp oder -wert geändert werden kann, während der Trainingsfortschritt beibehalten wird. Zum Wechseln von Trainingsprogrammen das neue Programm wählen, evtl. erforderliche Werte eingeben und die ENTER-TASTE (EINGABETASTE) drücken.
- Zur Rückkehr zum laufenden Trainingsprogramm ohne Eingabe von Änderungen die Taste BACK (ZURÜCK) wählen. Zum Löschen aller für das laufende Training gespeicherten Daten die Schaltfläche RESET (RÜCKSETZEN) auf dem Bildschirm Trainingsprogramm wählen drücken, bevor das Programm gewechselt wird.
- VIRTUAL TRAINER:** Mit dieser Taste kann der VIRTUAL TRAINER ein- oder ausgeschaltet werden.
- E1. ZIELANZEIGEN:**
- HEART RATE (HERZFREQUENZ):** (ersetzt Stufe für pulsgesteuerte Programme) Zeigt die Zielherzfrequenz* an, die der Benutzer in den Programmierungsbildschirmen angefordert hat. Dieser Wert kann jederzeit während des Trainings geändert werden. Hierzu die Pfeiltasten direkt unter dieser Taste verwenden oder die Schaltfläche HEART RATE (HERZFREQUENZ) auf dem Touchscreen anwählen, um den Zielherzfrequenz-Programmierungsbildschirm aufzurufen.
- ACTUAL HEART RATE (TATSÄCHLICHE HERZFREQUENZ):** Zeigt die Herzfrequenz an, wenn der Benutzer die Lifepulse Handsensoren umfasst oder einen Polar-kompatiblen Brustgurt trägt. **HINWEIS:** Auf diesen Bildschirmen kann die Herzfrequenz sowohl vor als auch während eines Trainings überprüft werden.
- DISTANCE (ENTFERNUNG):** Zeigt die während des Trainings insgesamt zurückgelegte Entfernung oder gestiegene Entfernung an.
- CALORIES (KALORIEN):** Zeigt die insgesamt verbrauchten Kalorien an.
- F1. TV-AUSWAHL: TV EIN/AUS:** Falls diese Option aktiviert ist, wird mit dieser Taste die TV-Anzeige aufgerufen. Siehe Abschnitt 5.2, *Konfigurationsmenü, Managerkonfiguration 2, TV/FM-Radio*, für weitere Informationen.
- G1. IPOD-AUSWAHL:** Zum Zugriff auf einen iPod, sofern dieser erkannt wird. Wenn der iPod erkannt wurde, kann der Benutzer auf dem Touchscreen durch die iPod-Menüs navigieren. Das Gerät kann sowohl Musik als auch Video abspielen.
- HINWEIS:** Kopfhörer müssen für die Tonwiedergabe des iPod an das Laufband angeschlossen werden. Die Buchse befindet sich unten in der Mitte der Activity Zone. Die Buchse kann vom Benutzer ausgetauscht werden. Weitere Informationen erhalten Sie beim Life Fitness-Kundendienst. (Kontaktinformationen sind in der Montageanleitung der Basiseinheit zu finden.)
- H1. FM-AUSWAHL: FM EIN/AUS:** Falls diese Option aktiviert ist, wird mit dieser Taste das FM-Radio aufgerufen. Siehe Abschnitt 5.2, *Konfigurationsmenü, Managerkonfiguration 2, TV/FM-Radio*, für weitere Informationen.
- J1. VOLUME (LAUTSTÄRKE):** Lautstärkeeinstellung für alle Medien- und Systemtöne.
- HINWEIS:** Kopfhörer sind für die Tonwiedergabe des Laufbands oder TV/Radios erforderlich. Die Buchse befindet sich unten in der Mitte der Activity Zone. Die Buchse kann vom Benutzer ausgetauscht werden. Weitere Informationen erhalten Sie beim Life Fitness-Kundendienst. (Kontaktinformationen sind in der Montageanleitung der Basiseinheit zu finden.)
- K1. CHANNEL (KANAL):** Kanalwahl für den Fernseher.
- L1. MEDIA CENTER:** Ermöglicht dem Benutzer den Zugriff auf die Bedienelemente des Fernsehers, wenn der Fernsehbildschirm im Vollbild angezeigt wird. Das Media Center erscheint über dem Fernsehbild. Es schließt automatisch nach 10 Sekunden Inaktivität.
- M1. UMSCHALTEN DER FERNSEHBILDGRÖßE:** Zum Umschalten zwischen drei Fernsehbildgrößen.
- N1. UMSCHALTEN ZWISCHEN PROFIL/FERNSEHBILD:** Zum Umschalten zwischen dem Trainingsprofil und dem Fernsehbild.
- O1. ZOOM-TASTE:** Diese Taste betätigen, um Steigung, Zeit und Geschwindigkeit in einer großen, leicht lesbaren Anzeige darzustellen. Das Trainingsprofil kann während des ZOOM-MODUS nicht angezeigt werden.
- P1. GESCHWINDIGKEITSANZEIGE/-STEUERUNG:** Die AUFWÄRTS- oder ABWÄRTS-PFEILTASTEN DRÜCKEN, um die Geschwindigkeit des Laufbands zu erhöhen oder verringern.
- Q1. GESCHWINDIGKEITSANZEIGE/-STEUERUNG: TIME (ABGELAUFENE ZEIT):** Diese Schaltfläche auswählen, um die Uhrzeit anzuzeigen, die Trainingsdauer zu ändern oder eine andere Anzeigemethode für die Zeit zu wählen. Zum Ändern der Trainingsdauer die Schaltfläche ABGELAUFENE ZEIT auswählen, die Zeit mit den Pfeiltasten oder dem numerischen Tastenfeld einstellen und dann die EINGABETASTE drücken. Zum Ändern der Zeitanzeige die Taste ABGELAUFENE ZEIT drücken, eine andere Zeitanzeige (REMAINING TIME (VERBLEBENDE ZEIT) ODER HIDDEN TIME (AUSGEBLENDETE ZEIT)) wählen und die EINGABETASTE drücken.
- Zum Ändern der Trainingsdauer, ohne den Trainingsfortschritt-Bildschirm zu verlassen, die Pfeiltasten auf dem Touchscreen direkt unter der Taste ABGELAUFENE ZEIT verwenden.
- HINWEIS:** Die Änderung der Trainingsdauer mit der Taste ABGELAUFENE ZEIT hat keinen Einfluss auf die abgelaufene Zeit, d. h. die Messung der Dauer des laufenden Trainings.

- R1.** INCLINE DISPLAY /CONTROL(STEIGERUNGSANZEIGE/-STEUERUNG): (Hügel, Zufall, Sport Training 5K und 10K) Stufe bezieht sich auf einen Bereich von prozentualen Steigungen. Das Laufband verfügt über 20 Schwierigkeitsstufen, wobei Schwierigkeitsstufe 1 den niedrigsten durchschnittlichen Steigungsgrad und Schwierigkeitsstufe 20 den höchsten aufweist. Siehe Abschnitt 4.4 *Optimierung von Programmen des Life Fitness Laufbandes, Auswahl einer Schwierigkeitsstufe* bzgl. weiterer Informationen.
- Die AUFWÄRTS- oder ABWÄRTS-PFEILTASTEN DRÜCKEN, um die Steigung des Laufbands zu erhöhen oder verringern.
- S1.** COOL DOWN: Trainingsprogramme werden automatisch mit einer Cooldown-Phase beendet, bei der die Belastung allmählich verringert wird. In dieser Phase eines Trainingsprogramms beginnt der Körper mit dem Abtransport von Milchsäure und anderen Stoffwechselprodukten, die sich während der sportlichen Aktivität im Körper ansammeln und Muskelkater verursachen.
- Die Taste COOL DOWN drücken, um die Cooldown-Phase zu einem beliebigen Zeitpunkt des Trainings einzuleiten. Die Cooldown-Phase des einzelnen Trainingsprogramms wird automatisch der Leistungsfähigkeit des jeweiligen Benutzers angepasst. (Die Dauer des Cooldowns ist im Verhältnis zur Dauer des absolvierten Trainings voreingestellt.) Die Dauer der Cooldown-Phase kann mit den entsprechenden Pfeiltasten auf dem Touchscreen geändert werden. Am Ende der Cooldown-Phase wird ein Fenster mit der Trainingsbilanz angezeigt.
- T1.** PAUSE: Diese Taste drücken, um die Lauffläche anzuhalten und das laufende Trainingsprogramm zu unterbrechen. Die Schaltflächen RESUME TRAINING (TRAINING FORTSETZEN) und EXIT (BEENDEN) werden auf dem Touchscreen angezeigt. Das Training durch Drücken auf TRAINING FORTSETZEN fortsetzen, oder durch Drücken auf BEENDEN das Training beenden.
- U1.** WALK / JOG / RUN / SET BUTTONS (GEHEN- / LAUFEN- / SPRINTEN- / EINSTELLUNGSTASTEN): Diese Tasten drücken, um Geh- (3,2 km/h (2 mph)), Lauf- (6,4 km/h (4 mph)) oder Sprintgeschwindigkeit (9,6 km/h (6 mph)) einzustellen. Die Taste SET (EINSTELLEN) drücken, um das Tempo für die Optionen Gehen, Laufen oder Sprinten einzustellen. Das Tempo über das numerische Tastenfeld oder die AUF- und ABWÄRTSPFEILTASTEN einstellen. Die Auswahl mit der ENTER-TASTE (EINGABETASTE) bestätigen.
- V1.** WORKOUT STATISTICS (TRAININGSBILANZ): Aktualisiert den Trainingsfortschritt kontinuierlich und zeigt Entfernung, Tempo in Minuten pro Kilometer/Meile, Gesamtkalorienverbrauch/Kalorien pro Stunde, Zielherzfrequenz (für pulsgesteuerte Programme), Herzfrequenz (in allen Programmen, wenn der Benutzer die Lifepulse Handsensoren umfasst oder einen telemetrischen Brustgurt trägt) und Dauer in Zielpulszone (bei entsprechender Auswahl als Trainingsziel).
- Unter dem Display befindet sich eine Kal/h-Taste (Cal/hr) mit zusätzlichen Funktionen. Sie kann zum Fixieren von Werten auf dem Display bzw. zur abwechselnden Anzeige von Werten verwendet werden. Zum Fixieren der Anzeige (z. B. zum Ausschalten der Wechselfunktion, damit nur der bisherige Kalorienverbrauch angezeigt wird), die Taste einfach einmal drücken, während die gewünschte Einstellung angezeigt wird. Zum Umschalten die Taste zweimal kurz hintereinander drücken.
- Einstellbare Informationen werden entweder als Taste (Time/Zeit, Level/Stufe, Incline/Steigung, Target Heart Rate/Zielherzfrequenz* und Speed/Geschwindigkeit) angezeigt oder können über CHANGE WORKOUT (PROGRAMM WECHSELN) geändert werden.

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **FETTABBAU** eine ZHF von 117 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 65 % des Maximums. Somit lautet die Gleichung: $(220-40) \times 0,65 = 117$.

5) TV

Wenn die Optionen „Favoriten“ und/oder „Kanalliste“ aktiviert wurden, ist ein Optionsmenü für die Auswahl des gewünschten Kanals verfügbar.



A2. TV-BEDIENELEMENTE: Zum Zugriff auf die Anzeigeoptionen des Fernsehers

FAVORITEN: Falls diese Option aktiviert wurde, kann mit dieser Taste der Bildschirm „Favoriten“ aufgerufen werden. Das Favoritenmenü bleibt sichtbar, solange Tasten aktiv gedrückt werden. Das Menü wird automatisch nach 10 Sekunden Inaktivität ausgeblendet. Siehe Abschnitt 5.2, *Konfigurationsmenü, Managerkonfiguration 2, TV/FM- Radio*, für weitere Informationen.

KANALLISTE: Falls diese Option aktiviert wurde, kann mit dieser Taste das Auswahlmenü der Kanalliste aufgerufen werden. Das Kanallistenmenü bleibt sichtbar, solange Tasten aktiv gedrückt werden. Das Menü wird automatisch nach 10 Sekunden Inaktivität ausgeblendet. Siehe Abschnitt 5.2, *Konfigurationsmenü, Managerkonfiguration 2, TV/FM- Radio*, für weitere Informationen.

NUMERISCHES TASTENFELD: Drücken, um zur manuellen Kanaleingabe Zugriff auf das NUMERISCHE TASTENFELD zu erhalten. Das NUMERISCHE TASTENFELD bleibt sichtbar, solange Tasten aktiv gedrückt werden. Das Menü wird automatisch nach 10 Sekunden Inaktivität ausgeblendet.

VORHERIGER KANAL: Drücken, um zum zuvor angezeigten Fernsehkanal zu wechseln.

SAP (SEKUNDÄRES AUDIOPROGRAMM): Drücken, um das sekundäre Audioprogramm (sofern vorhanden) zu aktivieren.

STUMM: Drücken, um den Fernsehton stummzuschalten.

TV AUS: Drücken, um das Fernsehbild auszuschalten.

B2. AKTUELLER KANAL/JETZT LÄUFT: Zeigt den Namen des aktuellen Fernseh- oder Radiokanals an. Wenn ein iPod aktiv ist, werden Titel und Künstler des aktuell wiedergegebenen Lieds oder Videos angezeigt.

6) FM

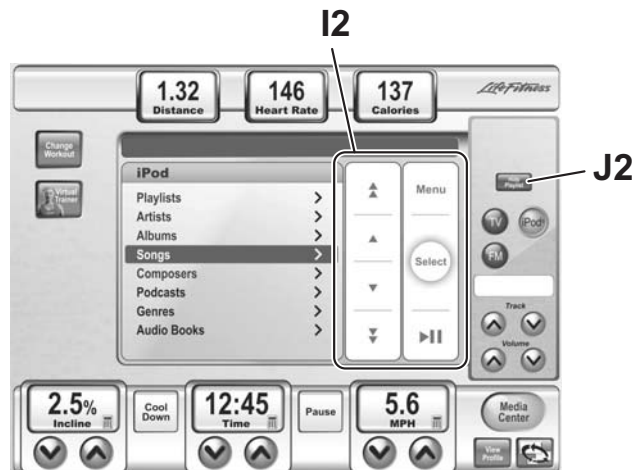
- E2.** FM-BEDIENELEMENTE: Mit dieser Taste werden voreingestellte FM-Radiostationen aufgerufen. Die Tasten SCAN und SEEK (SUCHEN) verwenden, um die verfügbaren Sender zu durchlaufen. Siehe Abschnitt 5.2, *Konfigurationsmenü, Managerkonfiguration 2, TV/FM-Radio*, für weitere Informationen.



- F2.** NUMERISCHES TASTENFELD: Diese Taste drücken, um das numerische Tastenfeld anzuzeigen und Radiosender manuell einzugeben.
- G2.** HIDE FM RADIO (FM-RADIO AUSBLENDEN): Diese Taste drücken, um die FM-Anzeige auszublenden und das Trainingsprofil anzuzeigen. Die Radiowiedergabe wird durch Ausblenden der Playliste nicht beeinflusst.
- H2.** FM RADIO OFF (FM-RADIO AUS): Diese Taste drücken, um das FM-Radio auszuschalten.

7) iPod

- I2.** IPOD-BEDIENELEMENTE: Zum Zugriff auf die Daten auf dem erkannten iPod. Die Bedienelemente neben der Menüliste verwenden, um durch Kategorien, Songs, Filme, usw. zu navigieren. "Select" (Auswahl) drücken, um den markierten Listeneintrag auszuwählen.



- J2.** HIDE PLAYLIST (WIEDERGABELISTE AUSBLENDEN): Diese Taste drücken, um die iPod-Wiedergabeliste auszublenden und das Trainingsprofil anzuzeigen. Der iPod wird durch Ausblenden der Playliste nicht ausgeschaltet.

Je nach ausgewähltem Trainingsprogramm werden zusätzliche Angaben im Trainingsfortschritt-Bildschirm angezeigt:

ENTER WEIGHT (GEWICHT EINGEBEN): Wird nach Aufrufen von Quick Start angezeigt. Die Taste ENTER WEIGHT FOR ACCURATE CALORIES (GEWICHT EINGEBEN ZUR GENAUEN KALORIENBERECHNUNG) wählen, um Kalorienverbrauch/Kalorien pro Stunde berechnen und anzeigen zu können.

TIME IN ZONE (DAUER IN ZIELPULSZONE): Zeigt an, wie lange sich die Herzfrequenz des Benutzers in der gewählten Zielzone für ein pulsgesteuertes Trainingsprogramm befindet. Weitere Informationen sind in Abschnitt 3, *Pulsgesteuertes Training: Zone Training Trainingsprogramm*, zu finden.

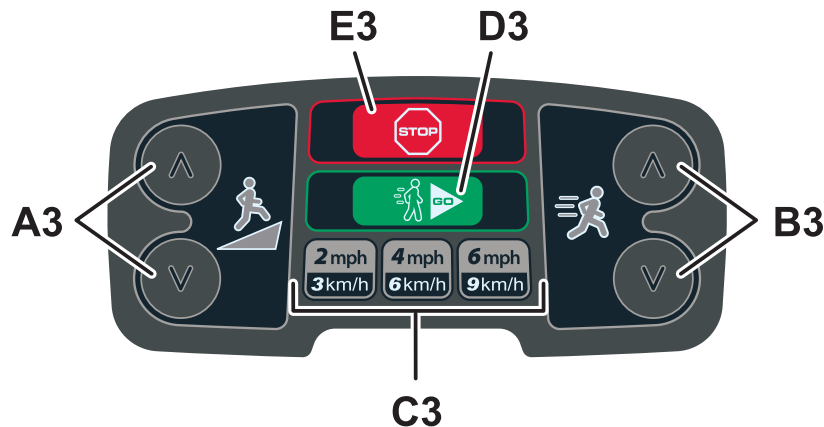
SPEED INTERVAL (GESCHWINDIGKEITSINTERVALL): (nur Geschwindigkeitsintervall-Trainingsprogramm) Ermöglicht dem Benutzer das Wechseln zwischen einer Lauf- und Sprint-Geschwindigkeit. Siehe Abschnitt 4.3 *Beschreibung der Programme, Sporttraining, Geschwindigkeitsintervall*.

PACE DISPLAY (TEMPOANZEIGE): Hiermit kann der Benutzer nachvollziehen, ob sein Tempo schneller oder langsamer als das gewünschte Tempo ist, oder ob es mit diesem übereinstimmt.

WALK/JOG/RUN (GEHEN/LAUFEN/SPRINTEN): Diese Tasten ermöglichen dem Benutzer ein schnelles Umschalten zwischen drei voreingestellten Geschwindigkeiten.

8) ACTIVITY ZONE

Die Ergo™ Querstange umfasst eine Activity Zone, mit der der Benutzer die Geschwindigkeit und Steigung während eines Trainings schnell einstellen kann. Die Activity Zone umfasst eine QUICK START-Taste, und die vordefinierten Tasten GEHEN, LAUFEN und SPRINTEN sowie eine STOPP-TASTE.



- A3.** STEIGUNGS-PFEILTASTEN: Diese Tasten drücken, um die Steigung des Laufbands zu erhöhen oder zu verringern.
- B3.** GESCHWINDIGKEITS-PFEILTASTEN: Diese Tasten drücken, um die Geschwindigkeit des Laufbands zu erhöhen oder zu verringern.
- C3.** GEHEN-, LAUFEN- und SPRINTEN -Taste: Diese Tasten drücken, um Geh- (3,2 km/h (2 mph)), Lauf- (6,4 km/h (4 mph)) oder Sprintgeschwindigkeit (9,7km/h (6 mph)) einzustellen.
- D3.** QUICK START: Diese Taste drücken, um sofort mit einem Manuell-Programm zu beginnen, ohne dass ein Trainingsprogramm gewählt werden muss. Die PFEILTASTEN können während des Trainings verwendet werden, um die Widerstandsstufe einzustellen.

Das Life Fitness Laufband ist mit einem manuellen Notstoppsystem ausgestattet. Damit kann es mit einer der folgenden zwei Methoden sofort angehalten werden.

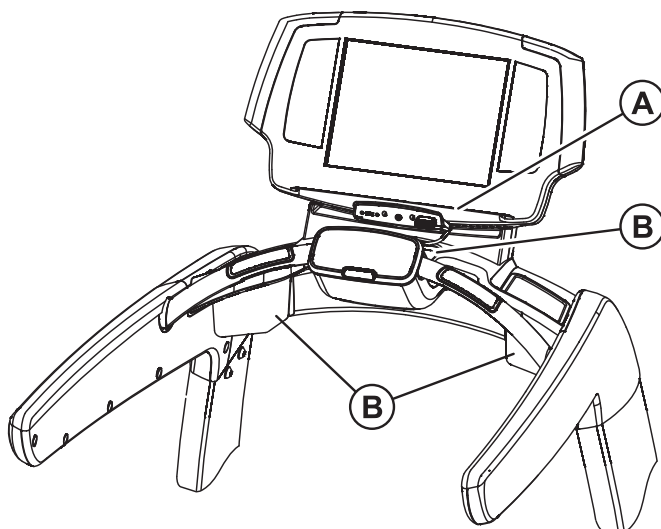
- E3.** Oben an der ACTIVITY ZONE befindet sich eine STOPP-Taste. Diese Taste drücken, um die Lauffläche anzuhalten und das laufende Trainingsprogramm abubrechen.

Unten an der ACTIVITY ZONE befindet sich ein STOPP-Magnet. An diesem Magneten hängt eine Leine mit einem Clip. Den Clip vor Trainingsbeginn an der Kleidung anbringen. Zum Anhalten der Lauffläche an der Leine ziehen, um den Magneten von der ACTIVITY ZONE zu ziehen. Den Magneten wieder anbringen, um das System zurückzusetzen.



2.3 LESESTÄNDER UND ZUBEHÖRABLAGEN

In die Display-Konsole ist ein Leseständer integriert (A), auf dem während des Trainings ein Buch oder eine Zeitschrift abgelegt werden kann. Die Display-Konsole ist außerdem mit drei integrierten Zubehörablagen (B) ausgestattet. Zwei seitliche Ablagen dienen zur Aufnahme von größeren Objekten wie Wasserflaschen, und auf der mittleren Auflage können kleinere Objekte wie Audiogeräte abgelegt werden.



HINWEIS: Da Lesematerial auf den Touchscreen gelegt wird, beim Platzieren des Materials und beim Umblättern vorsichtig vorgehen, damit keine Tasten unbeabsichtigt gedrückt werden.

3 PULSGESTEUERTES TRAINING: ZONE TRAINING + TRAININGSPROGRAMM

3.1 WARUM PULSGESTEUERTES TRAINING?

Zahlreiche Studien belegen, dass ein Training in einem individuell festgelegten Herzfrequenzbereich die beste Methode zur Bestimmung und Kontrolle der Trainingsintensität und damit zur Erzielung optimaler Resultate darstellt. Das Life Fitness Zonentraining setzt diese wissenschaftliche Erkenntnis in die Praxis um.

Zone Training identifiziert den optimalen Herzfrequenzbereich, d. h. die Zone für den Abbau von Fett oder die Steigerung der kardiovaskulären Leistungsfähigkeit. Die Zone ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums[†] (max. HF); dieser Wert ist vom jeweiligen Trainingsprogramm abhängig. Das Life Fitness Laufband bietet fünf exklusive Trainingsprogramme, die die Vorteile des pulsgesteuerten Trainings nutzen:

- FETTABBAU
- HERZFREQUENZ HÜGEL
- INTENSIVE HERZFREQUENZ[†]
- CARDIO
- HERZFREQUENZ INTERVALL

Diese Trainingsprogramme haben unterschiedliche Vorteile, die in Abschnitt 4, *Trainingsprogramme*, beschrieben sind.

HINWEIS: Zum Definieren spezieller Fitnessziele und Gestalten eines Trainingsprogramms sollte die Hilfe eines Fitnesstrainers in Erwägung gezogen werden.

Alle pulsgesteuerten Trainingsprogramme messen die Herzfrequenz. Wenn der Benutzer den optionalen telemetrischen Brustgurt trägt oder die Lifepulse Handsensoren umfasst, kann der integrierte Computer des Laufbandes die Herzfrequenz während eines Trainings überwachen. Die Belastungsintensität wird automatisch vom Computer variiert, um die Herzfrequenz im definierten Zielbereich* zu halten.

Zum Ändern der Zielherzfrequenz während des Trainings einfach eine neue Zielherzfrequenz über die Tastatur oder durch Drücken der Taste Heart Rate (Herzfrequenz) auf dem Touchscreen eingeben.

Zum Umschalten zwischen Programmen während des Trainings die Taste CHANGE WORKOUT (PROGRAMM ÄNDERN) verwenden.

ZONENTRAINING

FETTABBAU = GERINGE BELASTUNG
CARDIO = HOHE BELASTUNG

ALTER	65 %	80 %
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96

EMPFOHLENE ZIELHERZFREQUENZ
ALS PROZENTWERT DES MAXI-
MALEN HERZFREQUENZBEREICHS
NACH ACSM:
55 % – 90 %

[†] Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **FETTABBAU** eine ZHF von 117 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 65 % des Maximums. Somit lautet die Gleichung: $(220-40) \times 0,65 = 117$.

3.2 HERZFREQUENZÜBERWACHUNG

DAS LIFEPUULSE™ SYSTEM

Die Edelstahl-Handsensoren am vorderen Ergo™ Handlauf umfassen, um die Herzfrequenz während des Trainings mit dem Lifepulse System des Laufbandes zu überwachen. An jedem Haltegriff sind zwei Sensoren angebracht. Der Benutzer muss mit allen vier Handsensoren Kontakt halten, damit die Herzfrequenz angezeigt werden kann. Die Konsole zeigt die Herzfrequenz 20 bis 30 Sekunden nach Kontakt mit den Sensoren an.

Die Sensoren nicht bei Laufgeschwindigkeiten (gewöhnlich über 7,2 km/h bzw. 4,5 mph) verwenden. Bei diesen Geschwindigkeiten empfehlen wir das Tragen eines telemetrischen Brustgurts.

PULSMESSUNG MIT TELEMETRISCHEM BRUSTGURTSYSTEM

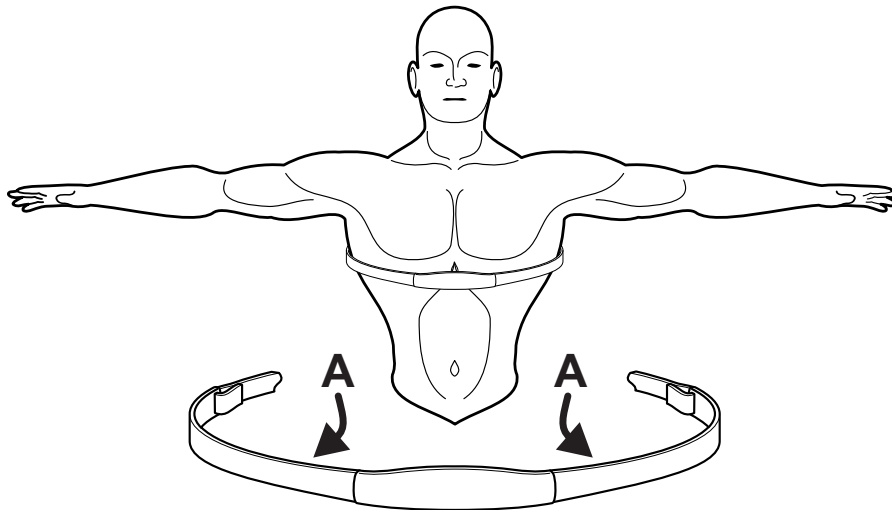
Das Life Fitness Laufband ist mit Polar® Telemetrie ausgestattet. Bei diesem Herzfrequenz-Überwachungssystem übertragen Elektroden, die auf der Haut aufliegen, Herzfrequenzsignale an die Konsole des Laufbandes. Diese Elektroden sind an einem Brustgurt angebracht, den der Benutzer während des Trainings trägt. Der Brustgurt ist nicht im Lieferumfang enthalten. Er kann bei Ihrem Life Fitness-Kundendienstvertreter bestellt werden 1-800-351-3737.

Die folgende Abbildung zeigt die korrekte Positionierung des Gurtes. Die Elektroden (A), d. h. die beiden profilierten Oberflächen an der Unterseite des Gurtes, müssen feucht bleiben, um die elektrischen Impulse des Herzens richtig an den Empfänger übertragen zu können. Die Elektroden befeuchten. Anschließend den Gurt auf Herzhöhe anlegen. Der Gurt sollte straff, aber nicht zu eng sitzen, um die Atmung nicht zu behindern.

Der Brustgurt liefert korrekte Herzfrequenzwerte, wenn sich die Elektroden in direktem Kontakt zur Haut befinden. Die Frequenzübertragung funktioniert jedoch auch durch leichte, feuchte Kleidung.

Falls die Elektroden zwischendurch erneut befeuchtet werden müssen, den Brustgurt in der Mitte fassen, vom Körper wegziehen, festhalten und die beiden Elektroden wieder befeuchten.

Während der Programmierung eines pulsgesteuerten Trainings muss der Benutzer eine Startgeschwindigkeit eingeben. Wenn der Computer keinen Brustgurt erkennt, beträgt die maximal zulässige Geschwindigkeit 7,2 km/h (4,5 mph). Wenn ein Brustgurt erkannt wird, beträgt die maximale Geschwindigkeit 22,5 km/h (14 mph).



4 TRAININGSPROGRAMME

4.1 PROGRAMME IM ÜBERBLICK

Die folgenden Trainingsprogramme sind im Life Fitness Laufband vorprogrammiert.

QUICK START (SCHNELLSTART) ist die schnellste Möglichkeit zur Aufnahme des Trainings, da die Schritte zur Auswahl eines bestimmten Trainingsprogramms übersprungen werden. Nach Berühren der Taste QUICK START beginnt ein manuelles Programm mit gleich bleibendem Widerstand. Die Widerstandsstufe wird nicht automatisch geändert.

KLASSISCHE TRAININGSPROGRAMME

CLASSIC WORKOUTS (KLASSISCHE TRAININGSPROGRAMME) sind Trainingsprogramme, bei denen Belastungsintensitäten nach voreingestellten Mustern zu- und abnehmen. Mit dieser Taste können folgende Trainingsprogramme aufgerufen werden:

MANUAL (MANUELL) ist ein Trainingsprogramm mit konstanter Belastung, das jederzeit über Schwierigkeitsstufen oder Geschwindigkeiten geändert werden kann.

RANDOM (ZUFALL) ist ein Intervalltrainingsprogramm mit ständig wechselnden Belastungsstufen, deren Ablauf und Folge unregelmäßig sind.

HILL (HÜGEL) ist ein Intervalltrainingsprogramm. Intervalle sind Perioden intensiver kardiovaskulärer Belastung mit regelmäßigen Abschnitten niedrigerer Intensität.

HERZFREQUENZ + TRAININGSPROGRAMME

HEART RATE + (HERZFREQUENZ +) Trainingsprogramme sind Trainingsprogramme, bei denen Belastungsintensitäten nach voreingestellten Mustern zu- und abnehmen. Mit dieser Taste können folgende Trainingsprogramme aufgerufen werden:

FAT BURN (FETTABBAU) ist ein Trainingsprogramm mit geringer Intensität, das den Abbau der Körperfettdepots fördert. Der Benutzer muss einen telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse-Handsensoren kontinuierlich umfassen. Das Programm passt die Belastungsintensität durch Ändern der Steigung an, um die Herzfrequenz im Zielbereich zu halten, der bei 65 % des theoretischen Maximums[†] liegt.

CARDIO (CARDIO) ist ein Trainingsprogramm mit höherer Intensität für trainierte Benutzer, das verstärkt die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit trainiert und den Fettabbau zusätzlich erhöht. Der Benutzer muss einen telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse-Handsensoren kontinuierlich umfassen. Das Programm passt die Belastungsintensität an, um die Herzfrequenz im Zielbereich zu halten, der bei 80 % des theoretischen Maximums liegt.

HEART RATE HILL (HERZFREQUENZ HÜGEL) durchläuft drei unterschiedliche Schwierigkeitsstufen basierend auf der Zielherzfrequenz* des Benutzers. Der Benutzer muss einen telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse-Handsensoren kontinuierlich umfassen.

HEART RATE INTERVAL (HERZFREQUENZ INTERVALL) wechselt zwischen einer Belastungs- und Entspannungsstufe basierend auf der Zielherzfrequenz* des Benutzers. Der Benutzer muss einen telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse-Handsensoren kontinuierlich umfassen.

EXTREME HEART RATE (INTENSIVE HERZFREQUENZ) ist ein intensives Trainingsprogramm für erfahrene Benutzer. Das Ziel ist die schnellstmögliche Erhöhung und Verringerung der Herzfrequenz des Benutzers. Der Benutzer muss einen telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse-Handsensoren kontinuierlich umfassen.

HÜGEL+ TRAININGSPROGRAMME

HILL PLUS (HÜGEL PLUS) sind Trainingsprogramme, bei denen Belastungsintensitäten nach voreingestellten Mustern zu- und abnehmen.

Mit dieser Taste können folgende Trainingsprogramme aufgerufen werden:

AROUND THE WORLD (UM DIE WELT) ist ein Intervalltrainingsprogramm, bei dem die Hügel verschiedenen geografischen Gebieten ähneln.

CASCADES (KASKADEN) ist ein Trainingsprogramm mit zwei Gipfeln, bei dem die Belastungsintensität allmählich zu- und abnimmt.

FOOTHILLS (VORGEBIRGE) ist ein Trainingsprogramm mit niedrigen Belastungsstufen, das einem hügeligen Gelände entspricht.

KILIMANJARO (KILIMANDSCHARO) ist ein Hügel-Trainingsprogramm, bei dem die Belastungsstufen allmählich zunehmen, einen Gipfelpunkt erreichen und anschließend allmählich abnehmen.

[†] Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF). Für einen 40-jährigen Benutzer wird für die Trainingsprogramme **HERZFREQUENZ HÜGEL** und **HERZFREQUENZ INTERVALL** eine ZHF von 144 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 80 % des Maximums. Somit lautet die Gleichung: $(220-40) \times 0,80 = 144$.

ERWEITERTE PROGRAMME

ADVANCED WORKOUTS (ERWEITERTE PROGRAMME) umfasst spezielle Trainingsprogramme, die für fortgeschrittene Benutzer konfiguriert wurden und die nicht mit einem persönlichen Trainer verwendet werden. Diese Programme umfassen:

FIT TESTS (FITNESSTESTS) bewerten die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit und können dazu verwendet werden, die Verbesserung der Kondition alle vier bis sechs Wochen zu überprüfen.

LIFE FITNESS FIT TEST (LIFE FITNESS FITNESSTEST) bietet sechs verschiedene Trainingsprogramme, mit denen ein Benutzer seine kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit im Vergleich zu anderen Benutzern in der gleichen Alters- und Geschlechtskategorie bewerten kann.

MILITARY (MILITÄR)

FITNESSTESTS FÜR DAS MILITÄR

ARMY PHYSICAL FITNESS TEST (PFT) ist ein 3-km-Test (2 Meilen) der körperlichen Leistungsfähigkeit, der zur Ermittlung der Muskelkraft und -kondition sowie der Leistungsfähigkeit des Herz-Lungen-Systems verwendet wird.

NAVY PHYSICAL READINESS TEST (PRT) ist das Laufsegment des Physical Readiness Tests (PRT) der US-Navy. Dieser 2,4-km-Entfernungszieltest (1,5 Meilen) basiert auf der Zeit, die zum Zurücklegen der erforderlichen Entfernung benötigt wird. Er wird von der US-Navy und den Navy-Ausbildungsakademien verwendet, um die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems zu ermitteln.

AIR FORCE PHYSICAL READINESS TEST (PRT) ist ein 2,4-km-Test (1,5 Meilen) der körperlichen Leistungsfähigkeit, der zur Beurteilung der Muskelkraft und -kondition sowie der Leistungsfähigkeit des Herz-Lungen-Systems verwendet wird.

MARINES PHYSICAL FITNESS TEST (PFT) ist ein 4,8-km-Test (3 Meilen) der körperlichen Leistungsfähigkeit, der zur Ermittlung der Muskelkraft und -kondition sowie der Leistungsfähigkeit des Herz-Lungen-Systems verwendet wird.

GERKIN-PROTOKOLL ist ein benoteter submaximaler VO₂-Test, der vom Nordamerikanischen Feuerwehrverband als Eignungsprüfung für Feuerwehrpersonal verwendet wird.

PHYSICAL EFFICIENCY BATTERY (PEB) wird von den US-Bundesbehörden für Gesetzesvollzug, FBI und anderen Organisationen bei der Bewerbung und Körperertüchtigung für Arbeitsstellen auf Bundesebene verwendet.

EIGENES PROGRAMM

MIT CREATE YOUR OWN (EIGENES PROGRAMM)-Trainingsprogrammen kann der Benutzer individuelle Trainingsprogramme erstellen, die auf dem **GESCHWINDIGKEITSINTERVALL** oder auf dem **HERZFREQUENZINTERVALL BASIEREN**.

SPORT TRAINING

SPORT TRAINING (5K) ist ein Entfernungsziel-Trainingsprogramm, das ein realistisches Terrain mit wechselnden Schwierigkeitsstufen simuliert. Es ist so aufgebaut, dass Läufer für ein 5000-Meter-Rennen (3,1 Meilen) trainieren können.

SPORT TRAINING (10K) ist ein Entfernungsziel-Trainingsprogramm, das ein realistisches Terrain mit wechselnden Schwierigkeitsstufen simuliert. Es ist so aufgebaut, dass Läufer für ein 10000-Meter-Rennen (6,2 Meilen) trainieren können.

SPEED (GESCHWINDIGKEIT)-TRAINING ist ein Hügel-Trainingsprogramm, bei dem die Belastungsstufen sehr schnell zwischen hohen und niedrigen Stufen wechseln, um ein typisches Sprint-Training zu simulieren.

SPEED INTERVAL (GESCHWINDIGKEITSINTERVALL) ermöglicht dem Benutzer den schnellen Wechsel zwischen benutzerdefinierten Lauf- und Sprint-Geschwindigkeiten. Der Benutzer kann die Geschwindigkeiten jederzeit während des Trainings wechseln oder schnell ändern.

4.2 VERWENDUNG DER PROGRAMME

Ein Trainingsprogramm auswählen. Die Tabelle am Anfang von Abschnitt 4.3 enthält einen Überblick über die zum Programmieren jedes Trainingsprogramms erforderlichen Schritte.

1) BEGINN EINES TRAININGSPROGRAMMS

Trainingsprogramme können auf drei Arten begonnen werden: Quick Start, Select Workout (Programm wählen, siehe Abschnitt 4.22) und Virtual Trainer (siehe Abschnitt 4.5).

AUSWAHL UND VERWENDUNG VON QUICK START

QUICK START ist ein beschleunigter Programmierungsvorgang für einen raschen Trainingsbeginn. Die Schritte zur Auswahl eines spezifischen Trainingsprogramms werden übersprungen. Die **QUICK START** - Taste auf dem Startbildschirm drücken. Das Training beginnt mit einer Belastungsstufe, die sich nicht automatisch ändert. Die Taste **ENTER WEIGHT (GEWICHT EINGEBEN)** wählen, um den Kalorienverbrauch/die Kalorien pro Stunde als Trainingsstatistik berechnen und anzeigen zu können.

2) AUSWAHL EINES TRAININGSPROGRAMMS

Die Taste „Programm wählen“ drücken, um die Auswahl eines Trainingsprogramms zu starten. Auf dem Touchscreen werden die Trainingskategorien der obersten Stufe angezeigt, die Classic, Heart Rate +, Hill + und Advanced (Klassisch, Herzfrequenz +, Hügel + und Erweitert) umfassen. Jede Programmtaste umfasst eine Auflistung der Trainingsprogramme oder eine leicht verständliche Beschreibung des Trainingsprogramms. Nach der Auswahl eines Trainingsprogramms werden die entsprechenden Programmierungsbildschirme für Zieltyp (Zeit, Entfernung, Kalorien, gestiegene Entfernung und Tempo), Stufe, Alter, Gewicht, Entfernung, Geschwindigkeit, Steigung und Zielherzfrequenz* angezeigt. Nach jeder Einstellung die **ENTER-TASTE (EINGABETASTE)** drücken, um den Wert zu speichern. Nach Einstellung aller Werte erscheint der Trainingsfortschritt-Bildschirm, und das Trainingsprogramm beginnt.

Siehe Abschnitt 4.3 bzgl. detaillierter Informationen zu den verfügbaren Trainingsprogrammen.

3) EINGABE VON TRAININGSZIELEN

AUSWAHL EINES ZIELTYP

Der standardmäßige Zieltyp ist **TIME (ZEIT - Trainingsdauer)**. Wenn die Aufforderung zur Eingabe einer Zielzeit erscheint, die **PFEILTASTEN** verwenden, um den angezeigten Wert zu erhöhen oder zu verringern, bzw. die gewünschte Trainingsdauer mit dem **NUMERISCHEN TASTENFELD** eingeben. Anschließend die **ENTER-TASTE (EINGABETASTE)** drücken.

Trainingsprogramme können so programmiert werden, dass sie erweiterte Ziele anstelle des standardmäßigen Zeitziels verfolgen:

- **ENTFERNUNG**
- **KALORIEN**
- **PACE**
- **GESTIEGENE ENTFERNUNG**
- **DAUER IN ZIELPULSZONE** (nur für pulsgesteuerte Programme)

Die Funktion **Entfernungsziel** dient der Verbesserung der Kondition. Der Benutzer stellt das Entfernungsziel während der Programmierung des Trainings ein. Nach Erreichen des Ziels durchläuft das Programm automatisch eine Cooldown-Phase und wird danach beendet. Verwendung dieser Funktion:

1. Ein Trainingsprogramm auswählen.
2. Im Zieltyp-Programmierungsbildschirm **DISTANCE (ENTFERNUNG)** wählen, das gewünschte Entfernungsziel eingeben und die **ENTER-TASTE (EINGABETASTE)** drücken.
3. Die Programmierungsschritte für das gewählte Trainingsprogramm ausführen.
4. Das Training beginnen.

Die Funktion **Calories Goal (Kalorienziel)** dient der Gewichtskontrolle und -reduktion. Der Benutzer stellt das Kalorienziel während der Programmierung des Trainings ein. Nach Erreichen des Ziels durchläuft das Programm automatisch eine Cooldown-Phase und wird danach beendet. Verwendung dieser Funktion:

1. Ein Trainingsprogramm auswählen.
2. Im Zieltyp-Programmierungsbildschirm **CALORIES (KALORIEN)** wählen, das gewünschte Entfernungsziel eingeben und die **EINGABETASTE** drücken.
3. Die Programmierungsschritte für das gewählte Trainingsprogramm ausführen.
4. Training beginnen

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **FETTAU** eine ZHF von 117 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 65 % des Maximums; die Gleichung lautet somit: $(220-40) \times 0,65 = 117$.

Die Funktion **Pace Goal (Tempoziel)** ermöglicht es dem Benutzer, das Tempo eines Trainingsprogramms einzustellen. Der Benutzer stellt das Tempoziel während der Programmierung des Trainings ein. Nach Erreichen des Ziels durchläuft das Programm automatisch eine Cooldown-Phase und wird danach beendet. Links auf dem Bildschirm werden die Tempowerte angezeigt und bieten Informationen über den Fortschritt des Benutzers im Verhältnis zum ausgewählten Tempo. Verwendung dieser Funktion:

1. Ein Trainingsprogramm auswählen.
2. Im Zieltyp-Programmierungsbildschirm MORE (WEITER) und PACE (TEMPO) wählen, das gewünschte Tempoziel eingeben und die ENTER-TASTE (EINGABETASTE) drücken.
3. Foder Einheiten, entweder ENGLISH (zum Einstellen einer Geschwindigkeit in Meilen/Zeit) oder METRIC (zum Einstellen einer Geschwindigkeit in Kilometern/Zeit) auswählen.
4. Die Entfernung und Dauer des Trainings eingeben.
5. Die Konsole berechnet das Tempo, das der Benutzer beibehalten muss, um das Training in der gewünschten Zeit zu beenden.
6. Die ENTER-TASTE (EINGABETASTE) drücken, um das angezeigte Tempo zu bestätigen, oder Dauer und Entfernung erneut eingeben.
7. Das Training beginnen.

Die Funktion **Distance Climed Goal (Ziel gestiegene Entfernung)** ermöglicht es dem Benutzer, die gestiegene Entfernung eines Trainingsprogramms einzustellen. Der Benutzer stellt das Ziel für die gestiegene Entfernung während der Programmierung des Trainings ein. Nach Erreichen des Ziels durchläuft das Programm automatisch eine Cooldown-Phase und wird danach beendet. Verwendung dieser Funktion:

1. Ein Trainingsprogramm auswählen.
2. Im Zieltyp-Programmierungsbildschirm MORE (WEITER) und DISTANCE CLIMED (GESTIEGENE ENTFERNUNG) wählen, das gewünschte Ziel eingeben und die ENTER-TASTE (EINGABETASTE) drücken.
3. Die Programmierungsschritte für das gewählte Trainingsprogramm ausführen.
4. Das Training beginnen.

Das Programm **Time in Zone Goal (Dauer in Zielpulszone)** erweitert ein Trainingsprogramm durch Einstellung einer bestimmten Zeitdauer innerhalb der Zielherzfrequenzzone* als Trainingsziel. Dieses Programm ändert den Widerstand automatisch, um ein Tempo aufrechtzuerhalten, mit dem das Ziel innerhalb dieser Zeit erreicht wird. Nach Erreichen des Ziels durchläuft das Programm automatisch eine Cooldown-Phase. Verwendung der Funktion „Dauer in Zielpulszone“:

1. Ein Trainingsprogramm auswählen.
2. Im Zieltyp-Programmierungsbildschirm TIME IN ZONE (DAUER IN ZIELPULSZONE) wählen (bei manchen Programmen muss der Benutzer zuerst die Option MORE (WEITER) auswählen), die gewünschte Zeitdauer eingeben und die ENTER-TASTE (EINGABETASTE) drücken.
3. Die Programmierungsschritte für das gewählte Trainingsprogramm ausführen.
4. Das Training beginnen.

HINWEIS: Die Dauer in der Zielpulszone ist direkt vom Fitnesszustand des Benutzers abhängig. Da das Programm den Widerstand kontinuierlich erhöht, bis das Ziel erreicht wird, ist es empfehlenswert, mit einem niedrigen Ziel zu beginnen und das Ziel dann schrittweise zu erhöhen. Die Taste COOL DOWN kann zu jedem beliebigen Zeitpunkt gedrückt werden, um das Trainingsprogramm zu verlassen und eine sofortige Abkühlphase aufzurufen.

Bei Fragen zur Einstellung von Zielen für DAUER IN ZIELPULSZONE einen Personal Trainer konsultieren. Weitere Informationen zum pulsgesteuerten Zone Training sind in Abschnitt 3.1 *Warum pulsgesteuertes Training?* zu finden.

WIDERSTANDSSTUFE

Das Life Fitness Laufband bietet mehrere Möglichkeiten zur Einstellung der Belastungsstufe für ein Trainingsprogramm. Wenn die Aufforderung zur Eingabe der Stufe erscheint, die PFEILTASTEN verwenden, um den angezeigten Wert auf den gewünschten Stufe oder die gewünschte Zielherzfrequenz* zu erhöhen oder zu verringern bzw. den gewünschten Wert mit dem NUMERISCHEN TASTENFELD eingeben. Anschließend die ENTER-TASTE (EINGABETASTE) drücken. Den Widerstand während des Trainings je nach Bedarf einstellen.

- Schwierigkeitsstufe: Das Life Fitness Laufband bietet 20 Schwierigkeitsstufen. Jede Stufe repräsentiert einen Bereich von prozentualen Steigungen. (Siehe Abschnitt 4.4 *Optimierung von Programmen des Life Fitness Laufbandes* bzgl. einer Tabelle mit allen 20 Stufen.) Das Programmprofilfenster zeigt die Widerstandsstufen eines laufenden Trainings als proportionale Säulen an. Die Höhe der Säule ganz links ist proportional zur derzeitigen Belastungsstufe. Das Training sollte zunächst mit einer niedrigen Stufe begonnen werden. Die Stufen können mit zunehmender Kondition erhöht werden.
- Zielherzfrequenz: Programme, die eine Zielherzfrequenz* berechnen, basieren diesen Wert auf dem Alter des Benutzers und der Art des Trainings. Der Benutzer bestätigt oder ändert diese Frequenz beim Programmieren des Trainings. Während des Trainings wird die Herzfrequenz vom telemetrischen Polar-Brustgurt oder von den Lifepulse Handsensoren an das Programm gesendet. Diese Daten werden zum Variieren des Widerstands verwendet. Die manuelle Erhöhung der Zielherzfrequenz erhöht die Intensität des kardiovaskulären Ausdauertrainings.

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **CARDIO** eine ZHF von 144 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 80 % des Maximums; die Gleichung lautet somit: $(220 - 40) \times 0,80 = 144$.

4) EINGABE VON TRAININGSWERTEN

AGE (ALTER): Wenn die Aufforderung zur Eingabe des Alters erscheint, die PFEILTASTEN verwenden, um den angezeigten Wert zu erhöhen oder zu verringern bzw. das richtige Alter mit dem NUMERISCHEN TASTENFELD eingeben. Anschließend die ENTER-TASTE (EINGABETASTE) drücken.

Trainingsprogramme von Life Fitness Laufbändern, die die Zielherzfrequenzzone* verwenden, berechnen zunächst das theoretische Maximum[†] der Herzfrequenz des Benutzers durch Subtrahieren des Alters des Benutzers von der Ziffer 220. Die Programme berechnen dann die Zielzone als Prozentwert des theoretischen Maximums.

WEIGHT (GEWICHT): Das Gewicht auswählen und die ENTER-TASTE (EINGABETASTE) drücken. Bei Eingabe eines genauen Gewichts kann das Programm die Kalorien genauer berechnen.

GENDER (GESCHLECHT): Das Geschlecht auswählen und die ENTER-TASTE (EINGABETASTE) drücken (in der Gleichung für die Fitnessstest-Prognose und zugehörige Fitnessbewertungen verwendet).

5) VERWENDUNG DES MARATHON-MODUS

Wenn der Marathon-Modus aktiviert ist, wird beim Konfigurieren eines Trainingsprogramms die Schaltfläche Marathon Mode (Marathon-Modus) im Eingabebildschirm für die Zeit angezeigt. Durch Auswahl von Marathon-Modus wird die Dauer des Trainingsprogramms auf „unbegrenzt“ eingestellt. Das Trainingsprogramm kann dadurch nur vom Benutzer oder durch Betätigung eines der Notstoppsysteme beendet werden.

Während des Trainings kann der Marathon-Modus geändert werden, indem der Benutzer die Zeit-Taste drückt. Das Drücken der Zeit-Taste ermöglicht die Einstellung eines Zeitziels, sofern der Wert nicht unter der Zeit liegt, die bereits trainiert wurde. Damit der Marathon-Modus aufgehoben werden kann, muss ein neues Zeitziel eingestellt und bestätigt werden.

6) ÄNDERN/BEENDEN VON TRAININGSPROGRAMMEN

SNELLER PROGRAMMWECHSEL

Der Benutzer kann das Trainingsprogramm während des Trainings wechseln. Nach dem Umschalten speichert die Konsole alle seit dem Beginn aufgezeichneten Informationen über den Fortschritt des ursprünglich gewählten Trainings. Zum schnellen Wechseln von Trainingsprogrammen einfach die Taste CHANGE WORKOUT (PROGRAMM ÄNDERN) drücken und dann ein neues Trainingsprogramm wählen. Zum Wechseln zu einem neuen Trainingsprogramm und Neustart der Informationen über den Fortschritt die Taste CHANGE WORKOUT (PROGRAMM ÄNDERN) und anschließend RESET (ZURÜCKSETZEN) drücken.

UNTERBRECHEN EINES TRAININGSPROGRAMMS

Die Taste PAUSE drücken, um die Lauffläche anzuhalten und das laufende Trainingsprogramm zu unterbrechen. Die Schaltflächen RESUME WORKOUT (TRAINING FORTSETZEN) und EXIT (BEENDEN) erscheinen auf dem Touchscreen. Das Training durch Drücken von RESUME (FORTSETZEN) wieder aufnehmen. Die Pausendauer ist standardmäßig auf 1 Minute eingestellt (vom Benutzer konfigurierbar). Anschließend kehrt die Konsole zum Startbildschirm zurück. Das Training durch Auswählen von EXIT (BEENDEN) stoppen.

Ein Trainingsprogramm kann außerdem mit der ZERO OUT Geschwindigkeitskontrolle unterbrochen werden. Wenn ein Benutzer die Geschwindigkeit während eines Trainingsprogramms auf den Mindestwert verringert und die Pfeiltaste DECREASE SPEED (GESCHWINDIGKEIT VERRINGERN) weiter gedrückt hält, fällt die Geschwindigkeit auf 0 km/h ab, d.h. der Pausenmodus wird aktiviert. Die Mindestgeschwindigkeit beträgt 0,8 km/h (0,5 mph), wenn sie nicht in der Manager-Konfiguration geändert wurde. Siehe Abschnitt 5.3 Konfigurationseinstellungen, Managerkonfiguration 2 bzgl. Einzelheiten.

VORZEITIGES BEENDEN VON TRAININGSPROGRAMMEN

Zum vorzeitigen Beenden eines Trainingsprogramms COOL DOWN unten auf dem Touchscreen drücken, um direkt zur Cooldown-Phase überzugehen. Die Taste COOL DOWN wird zur Taste END WORKOUT (TRAINING BEENDEN). Der Benutzer kann ein Trainingsprogramm durch Drücken der Taste TRAINING BEENDEN stoppen, andernfalls beginnt automatisch die Cooldown-Phase. Das Programm stellt die Dauer der Cooldown-Phase im Verhältnis zur Dauer des absolvierten Trainings ein. Nach dem Beenden des Cool Down wird eine Trainingsbilanz angezeigt. Zum Beenden des Programms ohne Cooldown-Phase die STOPP-Taste oder CHANGE PROGRAM (PROGRAMM ÄNDERN) drücken und anschließend RESET (ZURÜCKSETZEN) wählen.

TRAININGSBILANZ

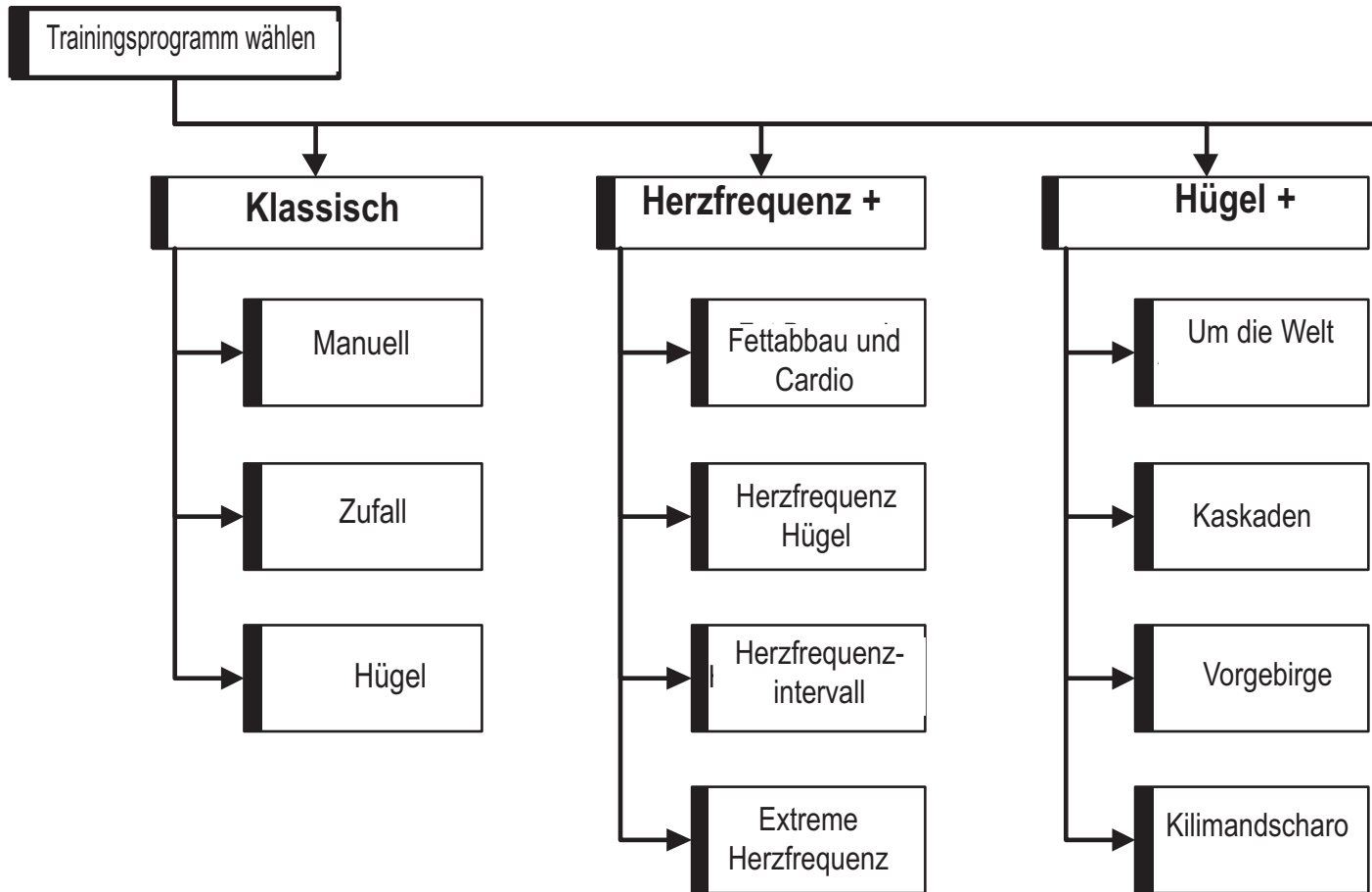
Nach dem Beenden eines Trainingsprogramms wird eine Zusammenfassung des Trainings angezeigt. Die Trainingsbilanz umfasst Durchschnittsgeschwindigkeit, Entfernung, Kalorienverbrauch, durchschnittliche Herzfrequenz und abgelaufene Zeit. Der Trainingsbilanz-Bildschirm wird standardmäßig eine Minute lang angezeigt. Zum Verlängern der Anzeigzeit die Taste „Mehr Zeit“ drücken, um den Zähler auf 1 Minute zurückzusetzen. Die Trainingsbilanz kann zur zukünftigen Kontrolle und Verfolgung des Trainingsfortschritts auf einem USB-Stick gespeichert werden.

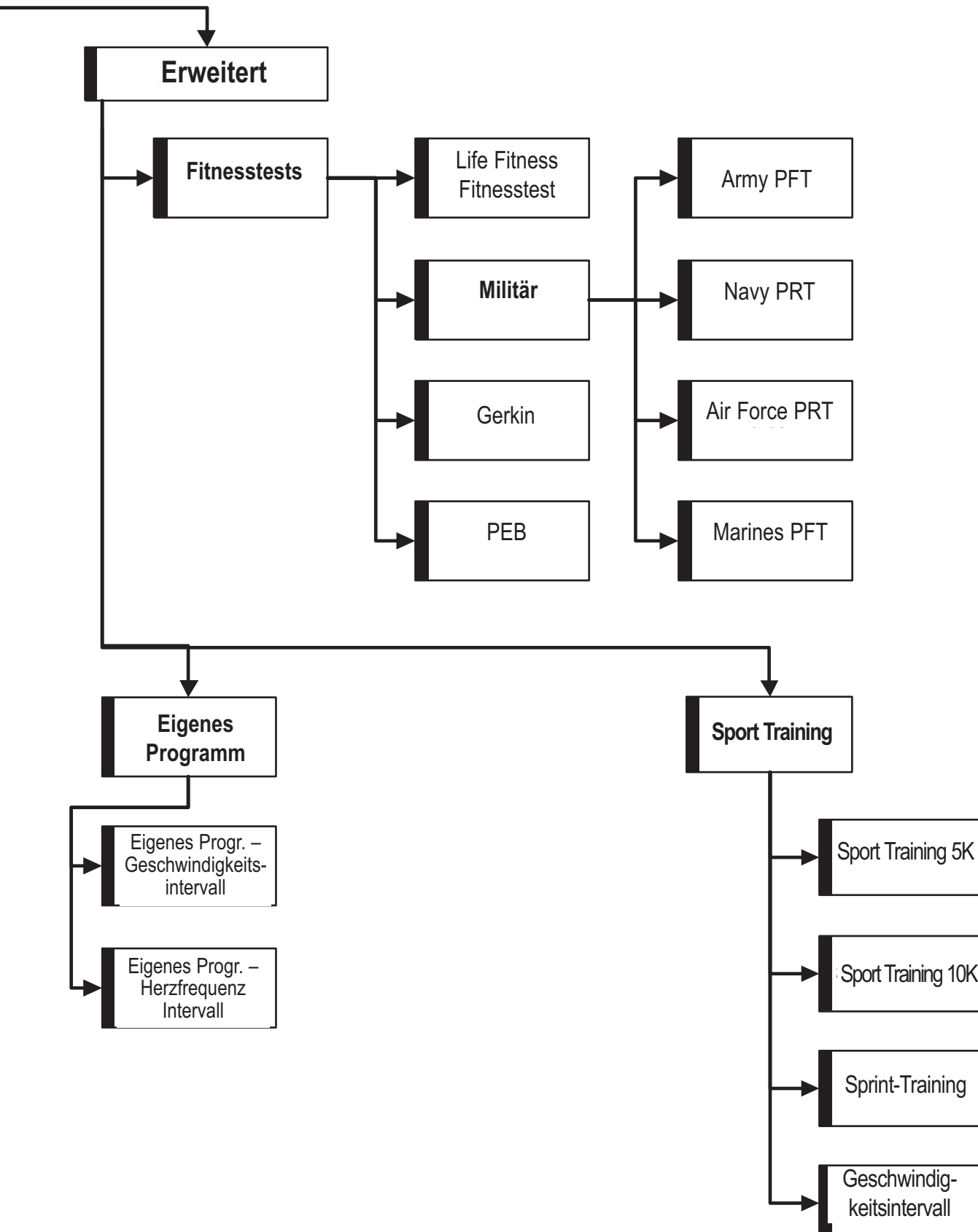
[†] Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm FETTABBAU eine ZHF von 117 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 65 % des Maximums. Somit lautet die Gleichung: $(220 - 40) \times 0,65 = 117$.

4.3 BESCHREIBUNG DER PROGRAMME

HIERARCHIE DER TRAININGSPROGRAMME





BESCHREIBUNG DER TRAININGSPROGRAMME

QUICK START

QUICK START ist die schnellste Möglichkeit zur Aufnahme des Trainings, da die Schritte zur Auswahl eines bestimmten Trainingsprogramms übersprungen werden. Nach Drücken der QUICK START Taste (Touchscreen) beginnt ein MANUELL Programm. Damit die Werte für Kalorien/Kalorien pro Stunde berechnet und während des Trainings angezeigt werden können, die Taste ENTER WEIGHT (GEWICHT EINGEBEN) wählen. Das Gewicht ist für die Berechnung dieser Werte erforderlich.

Die Geschwindigkeit wird auf den Mindestwert eingestellt. Zum Ändern der Geschwindigkeit, ohne den Bildschirm Trainingsfortschritt zu verlassen, die Taste SPEED (GESCHWINDIGKEIT) oder die entsprechenden AUF - und ABWÄRTS PFEILTASTEN auf dem Touchscreen drücken.

Die Steigung ist standardmäßig auf Null eingestellt. Zum Ändern der Steigung, ohne den der Bildschirm Trainingsfortschritt zu verlassen, die Taste STEIGUNG oder die entsprechenden AUF - und ABWÄRTS PFEILTASTEN auf dem Touchscreen drücken.

KLASSISCHE TRAININGSPROGRAMME

MANUAL (MANUELL)

Das Programm **MANUELL** ist ein Trainingsprogramm mit konstanter Belastung, das jederzeit über Schwierigkeitsstufen oder Geschwindigkeiten geändert werden kann.

RANDOM (ZUFALL)

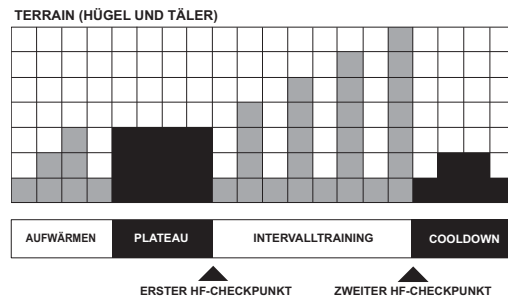
Das Programm **ZUFALL** stellt ein immer wieder neues Gelände aus unterschiedlich intensiven Trainingsintervallen zusammen. Dadurch stehen über eine Million Kombinationen zur Verfügung.

HILL (HÜGEL)

Dieses von Life Fitness patentierte **HÜGEL**-Trainingsprogramm bietet eine Vielzahl von Konfigurationen für das Intervalltraining. Intervalle sind Perioden intensiver kardiovaskulärer Belastung mit regulären Abschnitten niedrigerer Intensität. Das FENSTER CLASSIC PROFILE (KLASSISCHES PROFIL) zeigt diese Intervalle hoher und niedriger Intensität als Lichtpunktsäulen an, die wie Hügel und Täler aussehen. Wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass ein elektronisch gesteuertes Intervalltrainingsprogramm größere kardiovaskuläre Trainingseffekte erzielt als ein Training mit konstanter Belastungsintensität.

Das Trainingsprogramm **HÜGEL** durchläuft vier Phasen, wobei jede Phase eine unterschiedliche Belastungsintensität aufweist. Das FENSTER KLASSISCHES PROFIL zeigt den Verlauf dieser Phasen an. Wie in der Beschreibung unten erwähnt, sollte die Herzfrequenz auf zwei Stufen des Trainings gemessen werden, um seine Wirksamkeit einzuschätzen. Den telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse™ Handsensoren kontinuierlich umfassen. Das Textfenster zeigt im Gegensatz zu **CARDIO**, **FETTABBAU** und **PULSGESTEUERTEN TRAININGSPROGRAMMEN** bei diesem Programm keine Aufforderung für eine Herzfrequenzmessung an.

- 1 **Aufwärmen** ist eine Phase mit geringem, langsam zunehmendem Widerstand, die die Herzfrequenz allmählich in den unteren Bereich der Zielherzfrequenzzone bringt und die Atmung sowie die Durchblutung der arbeitenden Muskulatur anregt.
- 2 **Plateau** erhöht die Belastung leicht und hält sie dann konstant, um die Herzfrequenz im unteren Bereich der Zielpulszone zu halten. Die Herzfrequenz am Ende dieser Phase überprüfen.
- 3 **Intervalltraining** ist eine Reihe von zunehmend steileren Hügeln, die jeweils durch ein Tal bzw. eine Erholungsperiode unterbrochen werden. Die Herzfrequenz sollte bis zum oberen Bereich der Zielherzfrequenzzone ansteigen. Die Herzfrequenz am Ende dieser Phase überprüfen.
- 3 **Cooldown** ist eine Phase mit geringer Intensität, die den Abtransport von Milchsäure und anderen Stoffwechselendprodukten, die sich während der sportlichen Aktivität in den Muskeln ansammeln und Muskelkater verursachen, aus dem Körper unterstützt.



Jede Lichtpunktsäule im FENSTER KLASSISCHES PROFIL und in der obigen Abbildung stellt ein Intervall dar. Die Länge jedes Intervalls wird durch die Gesamtdauer des Trainings bestimmt. Da jedes Trainingsprogramm aus 20 Intervallen besteht, entspricht die Dauer jedes Intervalls der gesamten Trainingsdauer, dividiert durch 20.

1 - 9 Minuten: Eine Trainingsdauer unter 10 Minuten reicht nicht aus, um alle vier Phasen des **HÜGEL**-Programms zu durchlaufen. Ein Training mit dieser Zeiteinstellung wird deshalb an mehreren Stellen komprimiert.

10 - 19 Minuten: Bei einem zehnmütigen Training beträgt die Intervalldauer jeweils 30 Sekunden. Mit jeder zusätzlichen Trainingsminute verlängert sich die Intervalldauer um drei Sekunden. Demnach besteht ein 15-minütiges Training aus 20 Intervallen zu je 45 Sekunden.

20 - 99 Minuten: Alle Intervalle dauern 60 Sekunden. Wenn der Benutzer die voreingestellte Dauer während des Trainings verlängert, werden Intervalle höherer und geringerer Anstrengung angehängt, die dem Muster der ersten acht Intervalle der Intervalltrainingsphase folgen. Dieser Prozess wiederholt sich bis zum Ablauf der vorgewählten Trainingsdauer.

HERZFREQUENZ + TRAININGSPROGRAMME

FAT BURN (FETTABBAU)

Das Trainingsprogramm **FETTABBAU** ist so aufgebaut, dass es die Herzfrequenz eines Benutzers bei 65 % des theoretischen Maximums[†] (max. HF) aufrecht erhält, um optimale Trainingsergebnisse zu erzielen. Hierzu trägt der Benutzer einen telemetrischen Brustgurt oder umfasst die Lifepulse Handsensoren. Wenn der Benutzer keinen Brustgurt trägt, zeigt DEN BILDSCHIRM WORKOUT PROGRESS (TRAININGSFortschritt) ein Herz-Symbol und der Textbereich eine Aufforderung zum Umfassen der Sensoren an. Die Herzfrequenz wird kontinuierlich von der Konsole überwacht und angezeigt, und die Schwierigkeitsstufe des Laufbandes wird angepasst, um die Zielzone* (siehe HINWEIS unten) zu erreichen und aufrecht zu erhalten. Bei diesem Programm verbrennt der Körper Fettdepots und Kohlenhydrate. Ein hoher Prozentsatz der insgesamt verbrauchten Energie stammt vom Körperfett.

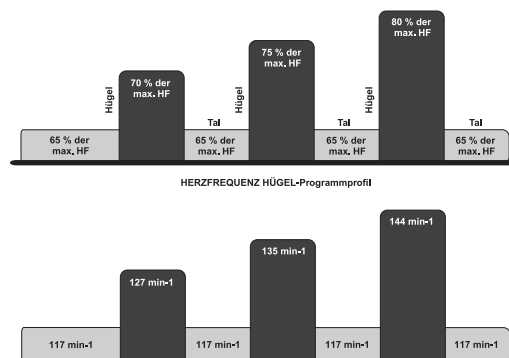
CARDIO

Die Funktionsweise des Trainingsprogramms **CARDIO** entspricht dem **FETTABBAU**-Programm (Fat Burn). Die Zielherzfrequenz* im Cardio-Programm wird jedoch bei 80 % des theoretischen Maximums[†] (max. HF) ermittelt, und bei diesem Programm werden mehr Fett-Kalorien verbrannt. Der Benutzer trägt einen Brustgurt oder umfasst die Lifepulse Handsensoren. Die höhere Zielfrequenz fordert die Herzmuskulatur stärker, um den Schwerpunkt auf den kardiovaskulären Trainingseffekt zu legen.

HINWEIS: Die Belastungsintensität wird über die Steigung geändert. Die Geschwindigkeit kann nur vom Benutzer geändert werden. Die Zielherzfrequenz kann jederzeit mit Hilfe der Pfeiltasten unter der ZHF oder durch Berühren der Schaltfläche ZHF, die den Zielherzfrequenz-Programmierungsbildschirm aufruft, geändert werden.

HEART RATE HILL™ (HERZFREQUENZ HÜGEL)

Dieses Programm kombiniert das standardmäßige **HÜGEL**-Programmprofil mit dem Konzept des pulsgesteuerten Trainings (Heart Rate Zone Training). Die standardmäßige Zielherzfrequenz* beträgt 80 % des theoretischen Maximums[†] (max. HF); allerdings kann der Benutzer die Zielherzfrequenz bei der Programmierung des Trainings ändern. Alle Abschnitte höherer und geringerer Belastung sind Prozentwerte der max. HF. Das Trainingsprogramm besteht aus drei Hügeln, die drei Herzfrequenzziele verfolgen: Der erste Hügel bringt die Herzfrequenz auf 70 % der max. HF. Der zweite Hügel erhöht die maximale Herzfrequenz auf 75 %. Der dritte Hügel bringt die Herzfrequenz auf 80 % der maximalen HF, d. h. die Zielherzfrequenz. Das Tal ist stets als 65 % der maximalen Herzfrequenz definiert.



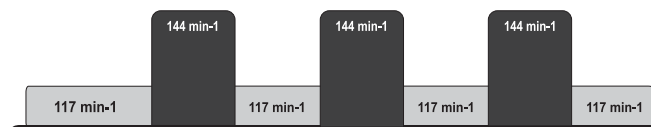
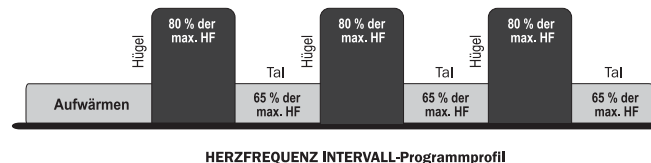
Nach einer standardmäßigen dreiminütigen Aufwärmphase beginnt das Programm mit dem ersten Hügel und dem ersten Herzfrequenzziel. Wenn der Benutzer 70 % der max. HF erreicht, wird die Belastungsstufe noch eine Minute lang fortgesetzt. Nach Ablauf dieser Minute beginnt eine Erholungsphase. Nachdem die Herzfrequenz des Benutzers auf 65 % der max. HF abgefallen ist, wird die Erholungsphase noch eine Minute lang fortgesetzt. Anschließend beginnt der nächste Hügel mit dem entsprechenden Herzfrequenzziel. Nachdem der Benutzer die dritte Belastungs-/Entspannungsstufe absolviert hat, kehrt das Programm zum ersten Hügel zurück und wiederholt den Zyklus bis zum Ende der Trainingsdauer. Am Ende des Trainings durchläuft das Programm eine Cooldown-Phase. Wenn die Herzfrequenz das theoretische Maximum länger als 45 Sekunden überschreitet, geht das Laufband automatisch in den Pausenmodus über. Wenn der Benutzer die Herzfrequenz nach fünf Minuten nicht erreicht, zeigt der Textbereich eine Eingabeaufforderung an, um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern (je nachdem, ob das Programm gerade eine Belastungs- oder Entspannungsstufe durchläuft). Das Programm geht erst dann zu einem neuen Herzfrequenzziel über, wenn der Benutzer das aktuelle Ziel erreicht.

[†] Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **FETTABBAU** eine ZHF von 117 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 65 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: $(220-40) \cdot 0,65 = 117$. Für die Trainingsprogramme **CARDIO** und **HERZFREQUENZ HÜGEL** beträgt dieser Wert 144, oder 80 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: $(220 - 40) \cdot 80 = 144$.

HEART RATE INTERVAL (HERZFREQUENZ INTERVALL)

Dieses Programm kombiniert ebenfalls das standardmäßige HÜGEL-Programmprofil mit dem Konzept des Herzfrequenz-Zonentrainings. Die standardmäßige Zielherzfrequenz* beträgt 80 % des theoretischen Maximums[†] (max. HF); allerdings kann der Benutzer die Zielherzfrequenz bei der Programmierung des Trainings ändern. Das Trainingsprogramm wechselt zwischen einer Belastungsstufe, die die Herzfrequenz auf 80 % der max. HF erhöht und einer Entspannungsstufe, die die Herzfrequenz auf 65 % der max. HF absenkt. Nach einer standardmäßigen dreiminütigen Aufwärmphase beginnt das Programm mit dem ersten Hügel und dem ersten Herzfrequenzziel. Wenn der Benutzer das Ziel erreicht, wird die Belastungsstufe noch drei Minuten lang fortgesetzt. Anschließend beginnt eine Erholungsphase. Nachdem die Herzfrequenz auf 65 % der max. HF abgefallen ist, wird die Erholungsphase noch drei Minuten lang fortgesetzt, bevor die nächste Belastungsphase beginnt. Die Kondition des Benutzers bestimmt die Anzahl der Intervalländerungen während der Trainingsdauer. Am Ende des Trainings durchläuft das Programm eine Cooldown-Phase. Wenn die Herzfrequenz das theoretische Maximum[†] länger als 45 Sekunden überschreitet, geht das Laufband automatisch in den Pausenmodus über. Wenn der Benutzer die Herzfrequenz nach fünf Minuten nicht erreicht, zeigt der Textbereich eine Eingabeaufforderung an, um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern (je nachdem, ob das Programm gerade eine Belastungs- oder Entspannungsstufe durchläuft). Das Programm geht erst dann zu einem neuen Herzfrequenzziel über, wenn der Benutzer das aktuelle Ziel erreicht.



Benutzerbeispiel: 80 % des theoretischen Maximums (max. HF)(40 Jahre alt/empfohlene ZHF von 144)

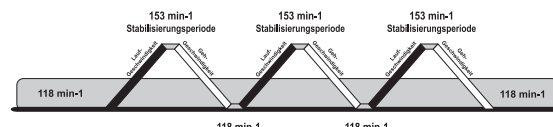
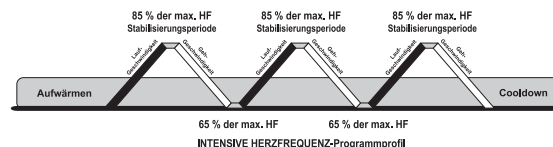
EXTREME HEART RATE (INTENSIVE HERZFREQUENZ)

Dieses intensive, vielseitige Trainingsprogramm wird verwendet, um erfahreneren Benutzern beim Überwinden von Konditionsplateaus zu helfen. Das Training wechselt so schnell wie möglich zwischen zwei Zielherzfrequenzen*. Der Effekt ist ähnlich wie beim Sprinten. Der Benutzer muss während des Trainings einen telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse™ Handsensoren umfassen.

HINWEIS: Benutzer, die schneller als 7,2 km/h (4,5 mph) laufen, sollten den Brustgurt tragen, anstatt die Lifepulse™ Sensoren zu verwenden.

Beim Programmieren dieses Trainings gibt der Benutzer eine Zielherzfrequenz ein und wählt eine Geh- und eine Lauf-Geschwindigkeit aus. Nach einer standardmäßigen dreiminütigen Aufwärmphase beschleunigt das Laufband auf Lauf-Geschwindigkeit und die Steigung nimmt zu, bis der Benutzer die Zielherzfrequenz von 85 % des theoretischen Maximums[†] (max. HF) erreicht. Diese Zielfrequenz wird dann für eine Stabilisierungsperiode aufrechterhalten. Anschließend wird die Steigung auf 0 % reduziert, und das Laufband verzögert auf die Geh-Geschwindigkeit. Nachdem die Herzfrequenz des Benutzers auf 65 % des max. HF-Ziels abgefallen ist, wird sie während einer Stabilisierungsphase auf diesem Wert gehalten. Das Programm wiederholt den Wechsel der Geschwindigkeiten und Steigungsstufen und fährt mit diesem Prozess bis zum Ende der Trainingsdauer fort.

Wenn der Benutzer die Herzfrequenz nach fünf Minuten nicht erreicht, zeigt der Textbereich eine Eingabeaufforderung an, um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern (je nachdem, ob das Programm gerade eine Belastungs- oder Entspannungsstufe durchläuft). Das Programm geht erst dann zu einem neuen Herzfrequenzziel über, wenn der Benutzer das aktuelle Ziel erreicht.



Benutzerbeispiel: 85 % des theoretischen Maximums (max. HF)(40 Jahre alt/empfohlene ZHF von 153)

[†] Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF). Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **Herzfrequenz-Intervall** eine ZHF von 144 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 80 % des Maximums; die Gleichung lautet somit: $(220 - 40) * 0,80 = 144$.

** Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **Intensive Herzfrequenz** eine ZHF von 153 empfohlen. Das Trainingsprogramm zielt standardmäßig auf 85 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: $(220 - 40) * 0,85 = 153$.

HILL + WORKOUTS (HÜGEL + TRAININGSPROGRAMME)

HÜGEL PLUS

Die von Life Fitness patentierten **HÜGEL PLUS**-Trainingsprogramme bieten weitere Möglichkeiten zum Variieren des Intervalltrainings. Sie basieren auf dem Prinzip des HÜGEL-Trainingsprogramms und wurden so angepasst, dass sie verschiedene geografische Gelände/Trainingsszenarien umfassen, um die Hügel-Trainingsprogramme vielseitiger und anspruchsvoller zu gestalten.

1) AROUND THE WORLD (UM DIE WELT)

Ein Intervalltrainingsprogramm, bei dem die Widerstandsstufen Szenen aus verschiedenen geografischen Gebieten ähneln.

2) CASCADES (KASKADEN)

Ein Trainingsprogramm mit zwei Gipfeln, bei dem die Widerstandsstufen allmählich zu- und abnehmen.

3) FOOTHILLS (VORGEBIRGE)

Ein Trainingsprogramm mit niedrigen Widerstandsstufen, das einem hügeligen Gelände entspricht.

4) KILIMANJARO (KILIMANDSCHARO)

Ein Hügel-Trainingsprogramm, bei dem der Widerstand allmählich zunimmt, einen Gipfelpunkt erreicht und anschließend allmählich abnimmt.

ERWEITERTE PROGRAMME

FITNESSTESTS

LIFE FITNESS FIT TEST (FITNESS FITNESSTEST)

Das Life Fitness Fitnesstest-Trainingsprogramm ist eine weitere exklusive Funktion dieses vielseitigen Laufbandes. Der Fitnesstest berechnet die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit und kann dazu verwendet werden, die Verbesserung der Kondition alle vier bis sechs Wochen zu überprüfen. Der Benutzer muss bei Aufforderung die Handsensoren umfassen oder den telemetrischen Brustgurt tragen, da die Berechnung des Testergebnisses auf dem Herzfrequenzwert basiert. Bei einer Steigung des Laufbetts von 5 % beträgt die Trainingsdauer fünf Minuten. Sofort im Anschluss daran misst die Konsole die Herzfrequenz des Benutzers, berechnet einen Fitnesswert und zeigt das Ergebnis im Textbereich an.

Der Fitnesstest dient zur Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO_2 = Sauerstoffvolumen). Dieser Wert gibt an, wie gut das Herz die tätigen Muskeln mit sauerstoffhaltigem Blut versorgt und wie effizient die Muskeln den Sauerstoff aus dem Blut für ihre Arbeit nutzen. Mediziner und Sportphysiologen betrachten diesen Test im Allgemeinen als einen guten Maßstab für die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems.

Zum Programmieren des Fitnesstests:

- ADVANCED (ERWEITERT), FIT TESTS (FITNESSTESTS) und dann LIFE FITNESS FITNESSTEST wählen.
- Gewicht, Alter und Geschlecht in den Programmierungsbildschirmen für den Fitnesstest eingeben. Nach jeder Eingabe die ENTER-TASTE (EINGABETASTE) drücken, um den Wert zu speichern. (Nach Eingabe des Geschlechts muss die EINGABETASTE nicht gedrückt werden.)
- Der Programmierungsbildschirm für die Geschwindigkeit erscheint. (Geschwindigkeit EINGEBEN: 3,2–7,2 km/h (2–4,5 mph)). Die jeweilige Schwierigkeitsstufe entsprechend des Alters, des Geschlechts und der Kondition aus der folgenden Tabelle empfohlener Fitnessteststufen auswählen. Nach jeder Eingabe die EINGABETASTE drücken.

Nach Ablauf des fünfminütigen FITNESSTESTS wird das Ergebnis des Tests angezeigt.

FITNESSTEST-TRAININGSPROGRAMM - EMPFOHLENE BELASTUNGSTUFEN

	Inaktiv	Aktiv	Sehr aktiv
Laufband-Fitnesstest-Level	2-3 mph	3-4 mph	3,5-4,5 mph
	3,2-4,8 km/h	4,8-6,4 km/h	5,6-7,2 km/h

HINWEIS: Die Steigung des Laufbands erhöht sich nach einer Aufwärmzeit von einer Minute auf 5 %. Die empfohlenen Belastungsstufen sollten nur als Richtlinie bei der Programmierung des Fitnesstests verwendet werden. Der Fitnesstest dient dem Ziel, die Herzfrequenz des Benutzers auf einen Wert zwischen 60 % und 85 % des theoretischen Maximums (220 minus Alter) zu erhöhen.

Innerhalb der einzelnen empfohlenen Bereiche können diese zusätzlichen Richtlinien verwendet werden:

Unterer Bereich der Stufe	Oberer Bereich der Stufe
älter	jünger
weniger Gewicht	höheres Gewicht*
klein	größer

* Bei Übergewicht die untere Hälfte des Bereichs wählen.

Der Computer akzeptiert folgende Einstellungen nicht:

- Herzfrequenzwerte unter 52 oder über 200 Schläge/Minute
- Körpergewichte unter 34 kg (75 lbs) oder über 181 kg (400 lbs)
- Alter unter 10 oder über 99 Jahren
- Daten, die über das menschliche Potenzial hinausgehen

Fehler bei der Dateneingabe können durch Drücken der CLEAR (LÖSCHEN) Taste, Eingabe der korrekten Daten und Bestätigen mit der ENTER-TASTE (EINGABETASTE) berichtigt werden.

Der Fitnesstest muss stets unter ähnlichen Bedingungen durchgeführt werden. Die Herzfrequenz ist u. a. von folgenden Faktoren abhängig:

- Schlaf der letzten Nacht (Empfehlung: mindestens sieben Stunden)
- Tageszeit
- Zeitpunkt der letzten Mahlzeit (Empfehlung: sollte zwei bis vier Stunden zurückliegen)
- Zeit seit dem letzten Koffein-, Alkohol- oder Nikotingenuss (Empfehlung: sollte mindestens vier Stunden zurückliegen)
- Zeitpunkt des letzten Trainings (Empfehlung: mindestens sechs Stunden Pause)

Für ein möglich exaktes Fitnesstestergebnis sollte der Test an drei aufeinander folgenden Tagen ausgeführt und der Mittelwert der drei Ergebnisse als Maßstab verwendet werden.

HINWEIS: Für ein korrektes Fitnesstest-Ergebnis muss in der Trainingszone, also zwischen 60 % und 85 % der theoretischen maximalen Herzfrequenz (max. HF) trainiert werden. Diese Herzfrequenz ist vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

Die folgenden Tabellen zeigen Ergebnisse des Fitnesstests.

RELATIVE KONDITION – MÄNNER

Männer	Ungefähre max. VO ₂ (ml/kg/min) pro Altersgruppe				
Bewertung	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Elite	52+	51+	48+	45+	42+
Hervorragend	50-51	48-50	46-47	42-44	39-41
Sehr gut	47-49	45-47	43-45	40-41	36-38
Überdurchschnittlich	44-46	42-44	40-42	37-39	33-35
Durchschnittlich	41-43	39-41	37-39	34-36	30-32
Unterdurchschnittlich	38-40	36-38	34-36	31-33	27-29
Niedrig	35-37	33-35	31-33	28-30	24-26
Sehr niedrig	<35	<33	<31	<28	<24

RELATIVE AUSDAUERLEISTUNGSFÄHIGKEIT – FRAUEN

Frauen	Ungefähre max. VO ₂ (ml/kg/min) pro Altersgruppe				
Bewertung	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Elite	44+	42+	39+	35+	34+
Hervorragend	42-43	40-41	37-38	33-34	32-33
Sehr gut	39-41	37-39	35-36	31-32	30-31
Überdurchschnittlich	37-38	35-36	32-34	29-30	28-29
Durchschnittlich	34-36	32-34	30-31	27-28	25-27
Unterdurchschnittlich	31-33	29-31	27-29	25-26	23-24
Niedrig	28-30	27-28	25-26	22-24	20-22
Sehr niedrig	<28	<27	<25	<22	<20

Life Fitness hat diese Bewertungsskala basierend auf der prozentualen Verteilung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO₂) in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ (6th Ed. 2000) des American College of Sports Medicine entwickelt. Diese Skala dient zur qualitativen Beschreibung der ungefähren Sauerstoffaufnahme eines Benutzers und bietet eine Möglichkeit zur Bewertung des anfänglichen Trainingszustands sowie zur Verfolgung der Fitness-Steigerung.

MILITÄR

Das Life Fitness Laufband bietet bei entsprechender Aktivierung zusätzliche Fitnessstests, die auf bestimmten vordefinierten Protokollen basieren. (Anweisungen zur Aktivierung dieser Tests sind in Abschnitt 5.2 *Managerkonfiguration, Fitnessstest Plus* zu finden.)

- **NAVY PRT:** 2,4 km (1,5 Meilen)
Das Laufsegment des Physical Readiness Tests (PRT) der US-Navy ist ein Entfernungszieltest, der auf der zum Zurücklegen der erforderlichen Entfernung benötigten Zeit basiert. Dieser Test wird von der US-Navy und den Navy-Ausbildungsakademien verwendet, um die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems zu ermitteln.
- **AIR FORCE PRT:** 2,4 km (1,5 Meilen)
Der Physical Fitness Test (PFT) der US Air Force ist ein Test der körperlichen Leistungsfähigkeit, der zur Ermittlung der Muskelkraft und -kondition sowie der Leistungsfähigkeit des Herz-Lungen-Systems verwendet wird.
- **ARMY PFT:** 3,2 km (2,0 Meilen)
Der Physical Fitness Test (PFT) der US-Army ist ein Test der körperlichen Leistungsfähigkeit, der zur Ermittlung der Muskelkraft und -kondition sowie der Leistungsfähigkeit des Herz-Lungen-Systems verwendet wird.
- **MARINES PFT:** 4,8 km (3,0 Meilen)
Der Physical Fitness Test (PFT) der US-Marines ist ein Test der körperlichen Leistungsfähigkeit, der zur Ermittlung der Muskelkraft und -kondition sowie der Leistungsfähigkeit des Herz-Lungen-Systems verwendet wird.

Ergebnisse dieser Tests basieren auf Endzeit, Alter und Geschlecht.

Zum Einstellen eines dieser Tests ADVANCED (ERWEITERTE) Trainingsprogramme auswählen, danach FIT TESTS (FITNESSTESTS), MILITARY (MILITÄR) und den gewünschten Test wählen. Anschließend die ENTER-TASTE (EINGABETASTE) drücken. Wenn der gewählte Test der **NAVY**- oder **MARINES**-Test ist, zeigt das Textfenster die Frage an, ob der Test unter einer bestimmten Höhe über dem Meeresspiegel stattfindet. Beim **NAVY**-Test beträgt die Höhe 1524 müM (5000 Fuß) und beim **MARINES**-Test 1372 müM (4500 Fuß). Die richtige Antwort mit den PFEILTASTEN auswählen: „ÜBER 1524 METER (5000 FUSS)“(**NAVY**) / „ÜBER 1372 METER (4500 FUSS)“(**MARINES**) oder „UNTER 1524 METER (5000 FUSS)“(**NAVY**) / „UNTER 1372 METER (4500 FUSS)“(**MARINES**)

Werte wie Gewicht, Alter und Geschlecht in den Programmierungsbildschirmen für den Fitnessstest eingeben. Nach jedem Wert die EINGABETASTE drücken. Anschließend mit dem Training beginnen. Diese Eingabewerte nach Beginn des Trainings nicht mehr ändern, um richtige Ergebnisse zu erhalten.

Bei allen FITNESSTESTS außer **GERKIN** durchläuft das Trainingsprogramm nach Erreichen des Entfernungsziels eine Cooldown-Phase. Die Dauer dieser Phase ist von der Zeit abhängig, die zum Erreichen der Testentfernung benötigt wurde. Bei einer Zeit unter fünf Minuten dauert die Cooldown-Phase eine Minute. Bei einer Zeit zwischen fünf und 15 Minuten dauert die Cooldown-Phase drei Minuten. Bei einem Testergebnis über 15 Minuten dauert die Cooldown-Phase fünf Minuten. Der Benutzer kann die Cooldown-Phase durch Drücken der STOPP-Taste abbrechen. Nach Abbruch oder Ablauf der Cooldown-Phase zeigt der Textbereich für die PEB-, Army-,

Air Force- und Marines-Tests die Endzeit und ein Punktergebnis bzw. für den Navy-Test eine qualitative Bewertung, wie z.B. AUSGEZEICHNET, an.

Nach dem Gerkin-Test erscheint im Rahmen der Trainingsbilanz der Zeitpunkt im TEXTFENSTER, an dem der Benutzer die Zielherzfrequenz erreicht und 15 Sekunden lang aufrecht erhalten hat, sowie ein konvertierter VO2-MAX-Wert.

GERKIN SUBMAXIMAL VO2

Das Gerkin-Protokoll ist ein benoteter submaximaler VO2-Test, der vom Nordamerikanischen Feuerwehrverband als Eignungsprüfung für Feuerwehrpersonal verwendet wird.

PHYSICAL EFFICIENCY BATTERY: 2,4 KM (1,5 MEILEN)

Der Test „Physical Efficiency Battery“ (Körperliche Leistungsfähigkeit) wird von den US-Bundesbehörden für Gesetzesvollzug, FBI und anderen Organisationen zur Anwerbung und Körperertüchtigung von Beamten auf Bundesebene verwendet.

EIGENES PROGRAMM

CREATE YOUR OWN (EIGENES PROGRAMM) Benutzer können individuelle Programme erstellen, die auf **SPEED INTERVAL (GESCHWINDIGKEITSINTERVALL)** oder auf **HEART RATE INTERVAL (HERZFREQUENZINTERVALL) BASIEREN**.

EIGENE PROGRAMME können über den Manager-Konfigurationsbildschirm (siehe Abschnitt 5.2, *Konfigurationsmenü, Managerkonfiguration 2, Eigenes Programm – Managerkonfiguration* bzgl. Details.) konfiguriert werden. Benutzer können ihre Trainingsprogramme nicht benennen und speichern.

SPORT TRAINING

Diese zielorientierten Trainingsprogramme wurden für Läufer entwickelt, die für Wettkämpfe trainieren. Die Programme erstellen im Verlauf des Kurses unterschiedliche Steigungsgrade, um realistisches Gelände zu simulieren. Steigungsgrade hängen von den Schwierigkeitsstufen ab, die bei der Programmierung des Trainings gewählt wurden. Eine Steigung von 1,5 Prozent entspricht der Basislinie und simuliert Laufen auf flachem Gelände im Freien. Null Prozent simuliert Bergabwärtslaufen im Freien. Steigungsperioden dauern zwischen 30 und 60 Sekunden. Der Kurs endet, wenn das Ziel erreicht wird. Die folgenden Sport Training™ Programme sind auf diesem Laufband verfügbar:

- **SPORT TRAINING™ (5K)** ist ein Kurs über 5 Kilometer (3,1 Meilen).
- **SPORT TRAINING™ (10K)** ist ein Kurs über 10 Kilometer (6,2 Meilen).
- **SPEED INTERVAL (GESCHWINDIGKEITSINTERVALL)** ermöglicht dem Benutzer den schnellen Wechsel zwischen benutzerdefinierten Lauf- und Sprint-Geschwindigkeiten. Der Benutzer kann die Geschwindigkeiten jederzeit während des Trainings wechseln oder schnell ändern.
- **SPEED TRAINING (SPRINT-TRAINING)** ist ein Hügel-Trainingsprogramm, bei dem die Belastungsstufen sehr schnell zwischen hohen und niedrigen Stufen wechseln, um ein typisches Sprint-Training zu simulieren.

WORKOUT LANDSCAPE™ PERSPEKTIVEN

Über die Workout Landscapes können Benutzer den Fortschritt im Trainingsprogramm auf drei Arten anzeigen lassen.

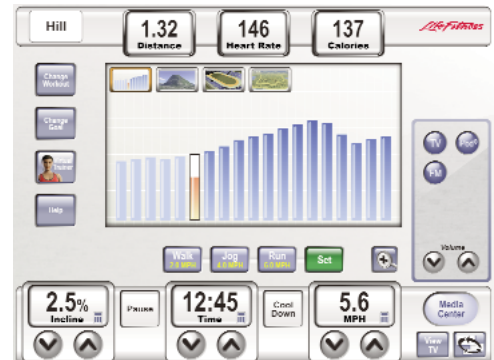
1) 400 METER BAHN (STANDARD)

Die 400-Meter-Bahn wird beim Beginn jedes Trainings angezeigt. Diese Landschaft zeigt das aktuelle Training als Anzeigelinie an, die die 400-Meter-Bahn entlangläuft und 100 Meter lange Intervalle markiert. Wenn der Benutzer 400 Meter zurückgelegt hat und die Anzeigelinie einmal um die Bahn geführt wurde, erhöht sich der Rundenzähler unten links auf dem Profil-Bildschirm um einen Punkt und die Anzeigelinie beginnt wieder am Anfang der Bahn. Um nach der Auswahl einer Workout Landscape zur 400-Meter-Bahn zurückzukehren, das Symbol der 400-Meter-Bahn oben links auf dem Profilbildschirm berühren.



2) KLASSISCHES PROFIL

Durch Berühren des Symbols „Classic Profile“ (Klassisches Profil) oben links auf dem Profilbildschirm zum klassischen Profil wechseln. Diese Ansicht zeigt die Belastungsstufen eines laufenden Trainings als proportionale Säulen an. Die Höhe der Säule ganz links ist proportional zur derzeitigen Belastungsstufe.



3) BERG

Durch Berühren des Bergsymbols oben links auf dem Profilbildschirm zur Berglandschaft wechseln. Diese Landschaft zeigt das aktuelle Training als Anzeigelinie an, die einen Pfad zum Gipfel eines 610 m (2000 Fuß) hohen Bergs entlangläuft. Wenn der Benutzer eine 610 m (2000 Fuß) entsprechende Höhe überwindet und die Anzeigelinie den Gipfel des Bergs erreicht, erhöht sich der Berg-Zähler unten links auf dem Profilbildschirm jeweils um einen Punkt und die Anzeigelinie beginnt erneut am Fuß des Bergs.



4) 5-KM-NATURPFAD

Durch Berühren des Symbols für den 5-km-Naturpfad oben links auf dem Profilbildschirm zum 5-km-Naturpfad wechseln. Diese Landschaft zeigt das aktuelle Training als Anzeigelinie an, die einen 5 km langen Pfad entlangläuft und 1 km lange Intervalle markiert. Wenn der Benutzer 5 km zurückgelegt hat und die Anzeigelinie einmal um den Pfad geführt wurde, erhöht sich der Rundenzähler unten links auf dem Profilbildschirm um einen Punkt und die Anzeigelinie beginnt wieder am Anfang des Pfads.



4.4 OPTIMIERUNG VON PROGRAMMEN DES LIFE FITNESS LAUFBANDES

AUSWAHL EINER SCHWIERIGKEITSSTUFE

Die Schritte zum Programmieren der Trainingsprogramme **HÜGEL**, **ZUFALL**, **SPORT TRAINING 5K** und **SPORT TRAINING 10K** umfassen die Auswahl einer Schwierigkeitsstufe. Das Wort „Schwierigkeitsstufe“ bezieht sich auf einen Bereich von prozentuellen Steigungen. Das Laufband verfügt über 20 Schwierigkeitsstufen, wobei Schwierigkeitsstufe 1 den niedrigsten durchschnittlichen Steigungsgrad und Schwierigkeitsstufe 20 den höchsten aufweist.

SCHWIERIGKEITSSTUFE	% Steigung	SCHWIERIGKEITSSTUFE	% Steigung
1	0,0 – 1,5	11	2,0 – 8,5
2	0,0 – 2,2	12	3,0 – 9,2
3	0,0 – 2,9	13	3,5 – 9,9
4	0,0 – 3,6	14	5,0 – 10,6
5	0,0 – 4,3	15	5,5 – 11,3
6	0,0 – 5,0	16	6,5 – 12,0
7	0,0 – 5,7	17	7,0 – 12,7
8	0,0 – 6,4	18	8,0 – 13,4
9	0,5 – 7,1	19	8,7 – 14,1
10	1,5 – 7,8	20	9,0 – 15,0

Jede Schwierigkeitsstufe hat sieben Steigungsprozente oder Hügel. Während des Trainings erscheint jeder Hügel als Lichtpunktreihe im Fenster CLASSIC PROFILE (KLASSISCHES PROFIL). Die Anzahl der aufleuchtenden Reihen in einer Säule entspricht einer prozentualen Steigung. Beispiel: In Schwierigkeitsstufe 5 beträgt die niedrigste Steigung 0,0 % und wird durch eine aufleuchtende Reihe repräsentiert. Die höchste Steigung von 4,3 % wird durch eine Säule repräsentiert, in der alle sieben Reihen aufleuchten.

In den Trainingsprogrammen **HÜGEL** und **ZUFALL** sind diese Belastungsperioden unterschiedlicher Intensität gleich lang (siehe Beschreibung des Trainingsprogramms **HÜGEL**). Wenn das Trainingsprogramm einen neuen Hügel vorgibt, wird die prozentuale Steigung automatisch abgeändert, damit sie diesem Hügel entspricht.

Zum Ändern der Schwierigkeitsstufen während des Trainings die PFEILTASTEN oder das NUMERISCHE Tastenfeld verwenden.

COOL DOWN

Das Programm Cool Down von Life Fitness bietet eine automatisch auf die Trainingsleistung abgestimmte individuelle Abkühlphase. Trainingsdaten wie Geschwindigkeit, Steigung, Dauer und Herzfrequenz bestimmen die Dauer und Intensität des individuellen Cooldowns.

4.5 ZUSÄTZLICHE MERKMALE

AKUSTISCHE HINWEISE

Die Benutzer werden mit verschiedenen Tönen auf den Fortschritt ihres Trainingsprogramms hingewiesen. Wenn die TV- oder FM-Radio-Funktionen aktiviert sind, sind die Hinweistöne ausgeschaltet. Der Benutzer kann die Hinweistöne auch über den Manager-Konfigurationsbildschirm deaktivieren (siehe Abschnitt 5.2, *Managerkonfiguration 2, akustische Hinweise* bzgl. Details).

- Start-Ton: Wird abgespielt, wenn ein Trainingsprogramm begonnen wird, z. B. wenn Quick Start gedrückt wird oder der Trainings-Timer bei allen anderen Trainingsprogrammen startet.
- Pause-Ton: Wird abgespielt, wenn ein Trainingsprogramm angehalten und wieder aufgenommen wird.
- Beendet-Ton: Wird abgespielt, wenn ein Trainingsprogramm die Cooldown-Phase erreicht, wenn ein Trainingsprogramm beendet ist und wenn die Zusammenfassung des Trainings angezeigt wird.
- Herzschlag-Ton: Wird abgespielt, um den Benutzer dazu aufzufordern, die Herzfrequenz-Kontaktsensoren zu greifen.

iPod-KOMPATIBILITÄT

Mit dieser Kompatibilität können iPod-Benutzer ihren iPod und iPod nano einstecken und aufladen, ihre iPod-Playlisten von der Konsole aus steuern und die Videos auf dem iPod auf dem großen LCD-Bildschirm des Laufbands ansehen.

Dank dieser nahtlosen Integration können Benutzer ihre iPods anschließen und ihre Playlisten einfach auf dem LCD-Bildschirm anzeigen und sogar auf dem iPod gespeicherte Videos auf dem integrierten Bildschirm abspielen. Benutzer können ihre Kopfhörer direkt an der Konsole oder in ihren iPod einstecken, wenn der iPod sich sicher in der iPod-Halterung befindet.

VIRTUAL TRAINER

Der Virtual Trainer wurde sowohl für Anfänger als auch für regelmäßige Benutzer von Fitnessgeräten entwickelt. Er nimmt den Benutzern die Angst vor einem neuen Trainingsprogramm und bietet kontinuierliche Unterstützung. Auf Knopfdruck erscheint das Gesicht eines Mann oder einer Frau auf dem integrierten LCD-Bildschirm, der/die dem Benutzer jeden Aspekt des Trainings erklärt. Diese Erläuterungen reichen von der Beschreibung des Trainingsprogramms bis zu aktuellen Informationen über Trainingsstatistiken (z. B. Distanz, Kalorien und Zeit).

USB-ANSCHLUSS

Benutzer können Trainingsprogramme sowie persönliche Einstellungen (z. B. Gewicht, Ziele, Geschwindigkeit) erstellen und auf einem USB-Stick speichern, damit sie die Daten beim nächsten Training nicht erneut eingeben müssen. Mithilfe dieser Funktion können Benutzer auch ihre Trainingsleistung überwachen, indem sie ihre Trainingsresultate am Ende des Trainings auf dem USB-Stick speichern.

Zoom-FUNKTION

Vergrößerte Darstellung der Anzeigen für Geschwindigkeit, Steigung und Zeit. Zum leichteren Ansehen der Trainingsdaten.

MEDIA CENTER

Ermöglicht dem Benutzer den Zugriff auf die Bedienelemente des Fernsehers, wenn der Fernsehbildschirm im Vollbild angezeigt wird. Das Media Center erscheint über dem Fernsehbild. Es schließt automatisch nach 10 Sekunden Inaktivität.

5 MENÜ „SYSTEMOPTIONEN“

5.1 VERWENDUNG DES MENÜS „SYSTEM OPTIONS“ (SYSTEMOPTIONEN)

Benutzer können die Funktion „Systemoptionen“ verwenden, um Standardeinstellungen zu ändern, bestimmte Trainingsprogramme und Anzeigen auf der Konsole des Laufbandes zu aktivieren oder zu deaktivieren sowie Systemprüfungen durchzuführen. Zum Aufrufen des Menüs „Systemoptionen“ SELECT WORKOUT (PROGRAMM WÄHLEN) drücken, dabei das Life Fitness-Symbol in der rechten oberen Bildschirmecke dreimal nacheinander berühren.

ÜBERBLICK ÜBER DIE SYSTEMOPTIONEN

SYSTEMTEST

Dient zur Diagnose des Systems durch Techniker. **HINWEIS:** Diese Tests dürfen nur von (oder auf ausdrückliche Anweisung von) geschulten Life Fitness Servicetechnikern durchgeführt werden.

SYSTEMTEST MENÜ 1

Systemkommunikationstest

Motormodule

Tastenfeldtest

Herzfrequenztest

iPod-Test

Technik testen

SYSTEMTEST MENÜ 2

Test des Schrittwertensensors *(nicht verfügbar bei Modellen für den Privatgebrauch)*

EEPROM-Test

CSafe-Netzwerk-Test

CSafe Loopback-Test

INFORMATIONEN

Statistik über die Systemauslastung des Hauptmotors. Ermöglicht autorisiertem Personal das Aufrufen von statistischen Daten zur Geräteauslastung (Statistik- und Nutzungsprotokoll). Alle anderen Informationen sind nur für geschulte Life Fitness Servicetechniker vorgesehen.

Statistik

Softwareversionen

Hauptmotorinformationen

Hubmotorinformationen

Informationen über Laufläche/Laufbett

Datum- und Uhrzeitangabe

Systemfehler

Wartungsinformationen

Nutzungsprotokoll

KONFIGURATION

Ermöglicht Zugriff auf alle konfigurierbaren Einstellungen des Gerätes. Konfigurationen, die nur von qualifizierten Technikern geändert werden sollten, sind passwortgeschützt.

Manager

Hersteller (passwortgeschützt)

TV

Eigene Programme

Export / Import der Einstellungen

Uhr

WARTUNG

Ermöglicht Servicetechnikern das Einreichen von auszutauschenden Teilen. Nur zur Verwendung durch qualifizierte Servicetechniker.

Laufläche und -bett austauschen

Konsole austauschen

Motorregler austauschen

Stoppeschalter austauschen

Konsoleneinfassung austauschen

Hauptmotor austauschen

Hubmotor austauschen

5.2 KONFIGURATIONSMENÜ

MANAGER

Ermöglicht dem Benutzer die Einstellung von standardmäßigen Einheiten, die Konfiguration der Trainingsdauer, die Einstellung der Standby-Zeit und die Programmierung von benutzerdefinierten Meldungen. Bei Auswahl von Manager wird die **Managerkonfiguration 1** aufgerufen. Durch Drücken der „Vorwärts“ Schaltfläche in der rechten unteren Bildschirmcke wird die **Managerkonfiguration 2** geöffnet.

Managerkonfiguration 1 ruft die Standardeinstellungen für Sprache, Einheiten (US oder Metrisch), Höchst- und Mindestgeschwindigkeit, Trainingsdauer-Konfiguration und Standby-Konfiguration auf.

Managerkonfiguration 2 ruft die Standardeinstellungen für bewältigten Höhenunterschied, Fitnesstests, Brustgurtempfänger, Pausendauer, max. % Steigung, System-Signaltöne, Schrittweitensensor (*nicht verfügbar bei Modellen für den Privatgebrauch*), Beschleunigungsrate und Verlangsamungsrate, Startmeldungs-Einrichtung, Programm-Timeout, Marathon-Modus und Laufflächen-Benachrichtigungssymbol auf.

STANDARDEINSTELLUNGEN

Die entsprechenden Optionsschaltflächen verwenden, um die Einstellungswerte auszuwählen, zwischen denen umgeschaltet werden soll. Die Pfeiltasten verwenden, um variable Standardwerte zu ändern. Durch Auswahl von VORGABEN können alle Werte auf die Original-Werkseinstellungen rückgesetzt werden. Tabelle 5.3 enthält einen Überblick über einstellbare Konfigurationen und Werksvorgaben des Life Fitness Laufbandes.

1) MANAGERKONFIGURATION 1

SPRACHE (STANDARD: ENGLISCH)

Zum Aktivieren der Sprachoption die Schaltfläche „Language“ (Sprache) auswählen, um den Bildschirm „Language Setup“ (Sprache einrichten) aufzurufen. Den Modus von DISABLED (DEAKTIVIERT) auf ENABLED (AKTIVIERT) umschalten. Folgende Konfigurationen können vorgenommen werden:

1. Standardsprache.
2. Auswahl aus 13 Sprachen, die dem Benutzer zur Verfügung stehen.
3. Die Reihenfolge, in der die Flaggen zu den jeweiligen Sprachen auf dem Startbildschirm angezeigt werden.
4. Auswahl der Flagge für Sprachen, bei denen mehrere Optionen ausgewählt werden können.

Die zur Verfügung stehenden Flaggen werden auf dem Startbildschirm angezeigt. Der Benutzer muss eine Sprachauswahl treffen, bevor mit dem Trainingsprogramm begonnen werden kann. Wenn mehr als sechs Sprachen aktiviert werden, wird die Taste MORE FLAGS (MEHR FLAGGEN) angezeigt und ein Bildschirm zur Auswahl der Benutzersprache geöffnet. Nach der Auswahl der Sprachflagge wird die Sprache sofort aktiviert und der Auswahlbildschirm wird geschlossen.

Die folgenden Sprachen stehen zur Verfügung:

Englisch, Deutsch, Französisch, Italienisch, Japanisch, Niederländisch, Spanisch, Portugiesisch, Koreanisch, Russisch, Türkisch, traditionelles Chinesisch und vereinfachtes Chinesisch.

EINHEITEN (STANDARD: ENGLISCH)

Schaltet die Anzeige zwischen ENGLISCHEN und METRISCHEN Einheiten um. „User Selectable“ (Vom Benutzer wählbar) wählen, damit der Benutzer die Einheiten während des Trainings nach Wunsch ändern kann.

TRAININGSDAUER-KONFIGURATION

Trainingsdauer-Konfiguration: Ermöglicht dem Manager die Einstellung einer maximalen Trainingsdauer. Die standardmäßige maximale Trainingszeit beträgt 60 Minuten. Die Zeit kann mit den Auf-/Abwärts-Pfeiltasten geändert werden.

STANDBY-KONFIGURATION (STANDARD: AKTIVIERT)

Inaktivitätstimer — Unter „Stand By Configuration“ die Option INACTIVITY TIMER (INAKTIVITÄTSTIMER) und dann ENABLED (AKTIVIERT) wählen. Die inaktive Zeitdauer einstellen, nach der das System die Hintergrundbeleuchtung des LCD-Bildschirms automatisch ausschaltet. Der LCD-Bildschirm wird wieder eingeschaltet, sobald eine Aktivität wahrgenommen wird. Zum Ausschalten des Inaktivitätstimers die Option DISABLED (DEAKTIVIERT) wählen.

2) MANAGERKONFIGURATION 2

BESCHLEUNIGUNGS- UND VERLANGSAMUNGSRATE (STANDARD: 3)

Diese Konfigurationseinstellungen ermöglichen die Erhöhung oder Verringerung der Zeitdauer, die die Lauffläche zum Erreichen der eingestellten Geschwindigkeit benötigt. Diese Rate kann in Einer-Schritten zwischen 1 und 5 eingestellt werden; wobei 1 die langsamste (dauert am längsten) und 5 die schnellste Rate (geht am schnellsten) ist. Den Wert mit den Pfeiltasten einstellen.

BENUTZERDEFINIERTER MELDUNG (STANDARD: AKTIVIERT)

Diese Konfigurationsoption ermöglicht die Anzeige einer benutzerdefinierten Meldung auf dem Startbildschirm.

Erstellen/Ändern einer benutzerdefinierten Meldung — Nach Aufrufen des Einrichtungsbildschirms kann eine Meldung mit Hilfe der Bildschirm-Tastatur eingegeben werden. Sonderzeichen und Großbuchstaben mit Hilfe der Umschalttaste eingeben. Die Meldung wird während der Eingabe am oberen Bildschirmrand in Echtzeit angezeigt.

Bestätigen einer benutzerdefinierten Meldung — Zum Bestätigen der Meldung einfach die Schaltfläche MAIN MENU (HAUPTMENÜ) drücken.

Löschen einer benutzerdefinierten Meldung — Zum Löschen der Meldung den Bildschirm CUSTOM MESSAGE SETUP (EINRICHTUNG DER STARTMELDUNG) aufrufen. Die Schaltfläche CLEAR MESSAGE (MELDUNG LÖSCHEN) und dann MAIN MENU (HAUPTMENÜ) auswählen.

EIGENES PROGRAMM (STANDARD: AKTIVIERT)

Der Benutzer kann die Funktion „Create Your Own“ (Eigenes Programm) aktivieren oder deaktivieren.

PROGRAMM-TIMEOUT (STANDARD: 60 SEKUNDEN)

Zur Einstellung der Zeitdauer, die ein Benutzer beim Programmieren eines Trainingsprogramms die Eingabe von Werten auf dem Touchscreen unterbrechen kann, bevor die Konsole auf den Startbildschirm zurückgesetzt wird. Der Programm-Timeout kann auf einen Wert zwischen 20 und 255 Sekunden eingestellt werden.

FITNESSTEST (STANDARD: AUS)

Die Option EIN wählen, um die sechs zusätzlichen militärischen Fitnesstests zu aktivieren. Wenn die Funktion Fitnesstest auf AUS steht, wird nur der Life Fitness Fitnesstest angezeigt.

MARATHON-MODUS (STANDARD: DEAKTIVIERT)

Im Marathon-Modus ist kein voreingestelltes oder einstellbares Ziel verfügbar. Dadurch kann der Benutzer ohne Zeitbegrenzung trainieren. Bei Aktivierung der Option endet ein Training im Marathon-Modus erst, wenn der Benutzer sich dazu entscheidet oder wenn ein Stoppsystem aktiviert wird.

MANAGERKONFIGURATION – AKUSTISCHE HINWEISE

Mit der Managerkonfiguration „Audio Cues“ (Akustische Hinweise) kann der Benutzer akustische Hinweise aktivieren und deaktivieren.

3) TV / FM-RADIO

Mit dieser Einstellung wird der Konfigurationsbildschirm „TV / FM-Radio“ aufgerufen, der zum Einstellen und Ändern der TV- und FM-Radio-Empfangsoptionen verwendet werden kann.

TV-EINSTELLUNG

Zeigt den Bildschirm „TV-Einstellung“ an und ermöglicht die Einstellung von Helligkeit, Kontrast, Sättigung und Farbton. Ermöglicht außerdem die Auswahl von TV-Format, Antennenkonfiguration und Kanaleinstellung.

- Einstellung von Kanälen: Die Optionen CHANNEL SETUP (KANALEINSTELLUNG), AUTO, START wählen.
Option „Nur Audio“: Gibt nur den Fernsehton aus. Das Fernsehbild ist deaktiviert.
- Zum Löschen nicht benötigter Kanäle: Die Optionen SENDEREINSTELLUNG, MANUELL wählen und den zu löschenden Sender mit den Sendertasten auswählen. Anschließend LÖSCHEN drücken und die Sendereinstellung auf AUTO rücksetzen.
- Zum Wiederherstellen eines Kanals: Die Option „Channel Setup, Manual“ (Kanaleinstellung, manuell) wählen und den wiederherzustellenden Kanal mit den Kanaltasten auswählen. Anschließend „Add“ (Hinzufügen) drücken und die Kanaleinstellung auf Auto zurücksetzen.
- Einstellen der Bildoptionen: Helligkeit, Kontrast, Sättigung und Farbton können mit den entsprechenden Pfeiltasten eingestellt werden. Zum Rücksetzen der Werte auf die Werkseinstellung die Option DEFAULT (STANDARD) wählen.

Max. Lautstärkeeinstellung: Ruft die Bedienelemente für Max. Lautstärke auf. (Diese Funktion erfordert die Verwendung von Kopfhörern.) Die oberen Pfeiltasten stellen die Lautstärke lauter oder leiser ein. Die maximale Lautstärke wird nach jedem Training auf diesen Vorgabewert rückgesetzt.

Die Lauter/Leiser-Pfeiltasten regeln die Lautstärke des Geräts für die aktuelle Verwendung. Nach Beendigung jeder Sitzung wird das Gerät abhängig von der maximalen Lautstärkeeinstellung auf eine mittlere Lautstärke eingestellt.

TV-Format: Öffnet das Fenster Fernsehformat. Das entsprechende Land und dann das Fernsehformat (NTSC-M, PAL-I, PAL-B/G, SECAM-L) und Audioformat (M-Korea, B/G FM, D/K1, D/K2, D/K Mono HDEV3, D/K3, B/G NICAM, L NICAM-AM, I NICAM, D/K NICAM, D/K NICAM HDEV2, D/K NICAM HDEV3, BTSC-Stereo) aus den angegebenen Listen wählen. Die OK-Taste drücken, um die Einstellungen zu akzeptieren.

Frequenzeinstellung: Öffnet das Fenster Frequenzeinstellung. Hiermit können alle verfügbaren Frequenzen ab 45 MHz durchlaufen werden. Durch Drücken auf die Starttaste einen Kanalsuchlauf einleiten. Mit den Auf- und Ab-Pfeiltasten auf dem Bildschirm durch die gefundenen Kanäle blättern.

Die Feineinstellung der Kanäle kann mit den Pfeiltasten unter der Starttaste für die Frequenzeinstellung (Frequency Tuning) durchgeführt werden. Mit den Auf- und Abwärts-Pfeiltasten einen Kanal zur Feineinstellung auswählen. Die Feineinstellungspfeiltasten drücken, um eine optimale Bildqualität zu erhalten.

Die OK-Taste drücken, um die Kanäle zu akzeptieren.

TV CHANNEL FAVORITES (TV-FAVORITEN)

Mit dieser Einstellung wird der Favoriten-Konfigurationsbildschirm geöffnet. Damit können bis zu 9 Kanäle gespeichert und während des Trainings schnell aufgerufen werden. Diese Funktion kann aktiviert oder deaktiviert werden.

HINWEIS: Es wird empfohlen, vor der Einrichtung der Favoriten die Kanäle mit dem automatischen Kanaleinstellungsverfahren einzustellen (siehe Anweisungen unter TV-EINSTELLUNG).

Einstellen eines Lieblingskanals: Das Optionsfeld AKTIVIEREN wählen (berühren), das Optionsfeld neben dem gewünschten Eingangsplatz wählen, die Option „Name eingeben“ wählen, den Kanalnamen mit der Display-Tastatur eingeben und mit „OK“ bestätigen, und den gewünschten Kanal mit den Auf- oder Ab-Pfeiltasten wählen. Das Verfahren wiederholen, um bis zu 9 Favoriten einzustellen. „OK“ wählen, um die Kanäle zu speichern.

TV-KANAL-NAME / SORTIEREN

Mit dieser Einstellung wird der Konfigurationsbildschirm für Kanalname/Sortieren geöffnet. Hiermit kann der Benutzer die Reihenfolge der Fernsehkanäle einstellen. Diese Funktion kann aktiviert oder deaktiviert werden.

HINWEIS: Es wird empfohlen, vor der Einrichtung der Favoriten die Kanäle mit dem automatischen Kanaleinstellungsverfahren einzustellen (siehe Anweisungen unter TV-EINSTELLUNG).

Gültigkeitsprüfung: Das Gültigkeitsprüfungs-Kontrollfeld aktiviert oder deaktiviert die Anzeige des Kanals in der Liste. Das Kontrollfeld markieren, um den Kanal zu aktivieren. Wenn sowohl „Kanalname / Sortieren“ als auch „Favoriten“ aktiviert ist, werden Kanäle, die unter „Kanalname / Sortieren“ nicht als „gültig“ (aktiviert) markiert sind, aus der Liste der „Favoriten“ gestrichen.

Kanaltausch: Zum Tauschen von Kanälen in der Kanalliste die Option „Kanaltausch“ verwenden. Das Optionsfeld neben dem gewünschten Kanal wählen. Das Fenster „Kanaltausch“ erscheint und zeigt den für den Tausch gewählten Kanal. Den mit diesem Kanal zu tauschenden Kanal mit der Auf- oder Ab-Pfeiltaste auswählen. Die Schaltfläche „Tauschen“ wählen, um eine Vorschau des Kanaltauschvorgangs anzuzeigen. „OK“ drücken, um den Kanaltausch zu bestätigen, oder CANCEL (ABBRECHEN) drücken, um den Vorgang zu beenden, ohne Kanäle zu tauschen.

WERBEKANAL-PROGRAMMIERUNG

Mit dieser Einstellung wird der Bildschirm „Werbekanal-Programmierung“ geöffnet. Wenn diese Option aktiviert ist, kann ein existierender Eingangskanal ausgewählt und als Kanal für internes Werbefernsehen festgelegt werden. Die Liste mit der Schaltfläche „Kanal ändern“ bis zum gewünschten Kanal durchlaufen.

ERWEITERTE WERBEKANAL-EINSTELLUNGEN

Wenn ein Werbekanal aktiviert ist, kann diese Menüoption aufgerufen werden, um auszuwählen, wie der Werbekanal im Anfangsbildschirm konfiguriert werden kann.

Wenn die Option „Nur Werbekanal“ ausgewählt ist, wird nur der als Werbekanal ausgewählte Kanal im Anfangsbildschirm angezeigt.

Wenn „Allow User to Change Channel“ (Kanalwechsel durch den Benutzer) ausgewählt ist, können Benutzer den im Anfangsbildschirm angezeigten Kanal mit den AUF- und ABWÄRTS-KANALPFEILTASTEN ändern.

In dieser Option werden die Minuten eingestellt, bevor das Fernsehen wieder auf den Werbekanal schaltet. Außerdem kann eingestellt werden, ob der Werbekanal beim Einschalten des Fernsehgerätes angezeigt werden soll.

Wenn „Einschalten auf dem Werbekanal“ nicht ausgewählt ist, zeigt das Gerät beim Einschalten den letzten ausgewählten Kanal an.

FM RADIO EINRICHTEN

Mit dieser Einstellung wird der Bildschirm „FM Radio Setup“ (FM-Radio einrichten) geöffnet, auf dem FM-Radiosender eingestellt werden können. Diese Funktion kann aktiviert oder deaktiviert werden.

Einstellung von Kanälen: Die Optionen Channel Setup (Sendereinstellung), Auto, Start wählen.

Zum Löschen nicht benötigter Kanäle: Die Optionen Channel Setup (Sendereinstellung), Manual (Manuell) wählen und den zu löschenden Sender mit den Sendertasten auswählen. Anschließend Delete (Löschen) drücken und die Sendereinstellung auf Auto rücksetzen.

Zum Wiederherstellen eines Kanals: Die Optionen „Sendereinstellung, Manuell“ wählen und den wiederherzustellenden Sender mit den Sendertasten auswählen. Anschließend „Add“ (Hinzufügen) drücken und die Sendereinstellung auf Auto rücksetzen.

4) TOUCHSCREEN-KONFIGURATION

Die Anweisungen auf dem Bildschirm befolgen, um den Touchscreen neu zu kalibrieren. Zum Abschluss eine beliebige Stelle des Bildschirms berühren, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

5) EXPORT / IMPORT DER EINSTELLUNGEN

Ruft den Bildschirm „Export/Import Settings“ (Export/Import von Einstellungen) auf, mit dem vom Manager und Hersteller konfigurierbare Einstellungen importiert und exportiert werden können. Dies kann von Vorteil sein, wenn viele oder alle der optionalen Funktionen aktiviert und konfiguriert sind.

Einstellungen importieren oder exportieren: Einen USB-Stick in den USB-Port stecken. Vom Konfigurationsmenü die Option „Export/Import von Einstellungen“ aufrufen. „Import Settings to USB“ (Einstellungen von USB importieren) oder „Export Setting to USB“ (Einstellungen von USB exportieren) auswählen. Bei Aufforderung den USB-Stick aus dem USB-Port ziehen.

HINWEIS: Das Gerät muss ausgeschaltet werden, bevor der USB-Stick eingesteckt oder herausgezogen wird.

HINWEIS: Die exportierten Einstellungsinformationen sind produktspezifisch. Die Laufbandeinstellungen können nur in andere Laufbänder desselben Modells importiert werden. Die Laufbandeinstellungen können nicht dazu verwendet werden, die Einstellungen anderer Produkte zu aktualisieren.

HINWEIS: Diese Methode wird nicht für die Einrichtung normaler Fernseh- oder Radiokanäle empfohlen. Zur Konfiguration der normalen Kanäle siehe TV-Programmierung oder Radio-Programmierung.

5.3 EINSTELLUNGEN

MANAGERKONFIGURATION 1

EINSTELLUNG	STANDARD	BESCHREIBUNG
LANGUAGE (SPRACHE)	ENGLISCH	ie Sprache für das Textfenster. Auswahlmöglichkeiten sind Englisch, Deutsch, Französisch, Italienisch, Japanisch, Niederländisch, Spanisch, Portugiesisch, Koreanisch, Russisch, Türkisch, traditionelles Chinesisch und vereinfachtes Chinesisch.
ENGLISH/METRIC UNITS (ENGLISCHE/METRISCHE EINHEITEN)	ENGLISCH	Die Maßeinheit für Gewicht, Entfernung und Geschwindigkeit.
MAXIMUM SPEED (HÖCHSTGESCHWINDIGKEIT)	19,3 km/h (12,0 mph)	Dies ist die höchste Geschwindigkeit, mit der das Laufband betrieben werden kann.
MINIMUM SPEED (MINDESTGESCHWINDIGKEIT)	0,8 km/h (0,5 mph)	Dies ist die niedrigste Geschwindigkeit, mit der das Laufband betrieben werden kann.
WORKOUT DURATION (TRAININGSDAUER)	60 MINUTEN	Mit dieser Funktion können Benutzer die Trainingsdauer festlegen. Wenn die Funktion ausgeschaltet ist, ist keine Zeitbegrenzung wirksam. Siehe Abschnitt 5.1, Trainingsdauer-Konfiguration. Dieser Wert kann zwischen 1 und 99 Minuten liegen.
STANDBY-KONFIGURATION	Aktiviert	Inaktivitätstimer: Zum Ausschalten der Hintergrundbeleuchtung des LCD-Bildschirms bei Inaktivität. Siehe Abschnitt 5.1 Standby-Konfiguration.

MANAGERKONFIGURATION 2

EINSTELLUNG	STANDARD	BESCHREIBUNG
DISTANCE CLIMED DISPLAY (ANZEIGE DER GESTIEGENEN ENTFERNUNG)	AUS	Die gesamte gestiegene Entfernung basierend auf Steigung und Geschwindigkeit des Laufbandes.
FITNESSTEST	AUS	Bei Einstellung von Fitnesstests auf AUS ist nur der Life Fitness Fitnesstest verfügbar. Durch Aktivieren dieser Funktion können die anderen 6 militärischen Fitnesstests aufgerufen werden.
SYSTEM BEEPS (SYSTEM-PIEPTÖNE)	EIN	System-Pieptöne ein-/ausschalten.
PAUSE TIME (PAUSEDAUER)	1 MINUTE	Die inaktive Zeitdauer des Gerätes, nach der die Konsole auf den Startbildschirm zurückgesetzt wird. Dieser Wert kann zwischen 1 und 99 Minuten liegen.
MAX. % INCLINE (STEIGUNG)	15,0	Diese Option ändert den Wert für die maximale Steigung auf unter 15 %.
MARATHON MODE (MARATHON-MODUS)	DEAKTIVIERT	Marathon-Modus aktivieren/deaktivieren.
TELEMETRY (BRUSTGURTEMPFÄNGER)	AKTIVIERT	Bei eingeschalteter Telemetriefunktion kann der mit Polar® kompatible Brustgurt bei pulsgesteuerten Trainingsprogrammen zur Überwachung der Herzfrequenz verwendet werden.
ACCELERATION RATE (BESCHLEUNIGUNGSRATE)	3	Die Rate, mit der die Geschwindigkeit des Laufbandes auf den gewählten Wert erhöht wird: von 1 (langsamste) bis 5 (schnellste).
CUSTOM MESSAGE SETUP (EINRICHTUNG DER STARTMELDUNG)	AKTIVIERT	Siehe „Einrichten der benutzerdefinierten Meldung“ in diesem Abschnitt.
CREATE YOUR OWN (EIGENE PROGRAMME)	AKTIVIERT	Mit dieser Funktion kann der Benutzer die Funktion "Create Your Own Workout" (Eigene Programme) aktivieren oder deaktivieren.
STRIDE SENSOR (SCHRITTWEITENSENSOR)	AUS	Diese Funktion ist nicht verfügbar bei Modellen für den Privatgebrauch.
PROGRAMM-TIMEOUT	60 Sekunden	Zeitdauer, die der Benutzer beim Programmieren eines Trainingsprogramms die Eingabe von Werten auf dem Touchscreen unterbrechen kann, bevor die Konsole auf den Startbildschirm rückgesetzt wird. Dieser Wert kann zwischen 20 und 255 Sekunden liegen.
DECELERATION RATE (VERLANGSAMUNGSRATE)	3	Die Rate, mit der die Geschwindigkeit des Laufbandes auf den gewählten Wert verringert wird: von 1 (langsamste) bis 5 (schnellste).
BELT NOTIFICATION ICON (LAUFLÄCHEN- BENACHRICHTIGUNGSSYMBOL)	AUS	WENN Diese Option AKTIVIERT ist, wird der Benutzer auf eine Lauflflächen-Benachrichtigung hingewiesen.

5.4 TECHNISCHE DATEN

LAUFBAND DER LIFE FITNESS PLATINUM CLUB-SERIE – 15-ZOLL-KONSOLE – TECHNISCHE DATEN

Konsolenoptionen:	15 Zoll E ³ Integrated LCD™ System mit Touchscreen-Technologie
Auflösung:	1024x768
Kanalband:	CATV: 1-125
Kopfhörerbuchse:	300 Milliwatt, 3,5 mm, Stereo
Fernsehnormen:	PAL/SECAM und NTSC erfordern separate Tuner. NTSC Tuner unterstützt NTSC-Japan, NTSC-HRC, NTSC-M, NTSC-N. NTSC unterstützt ebenfalls PAL-M und PAL-N - die speziellen PAL-Codes für Argentinien, Brasilien, Paraguay und Uruguay. PAL/SECAM Tuner unterstützt PAL, PAL-M, PAL-N, SECAM-B/G und SECAM-D/K.
Touchscreen:	Resistiver 5-Draht-Touchscreen
Touchscreen-Anzeige:	Programm wählen, Virtual Trainer, voreingestellte USB-Auswahl, Trainingsprogrammierung, Trainings-Fortschritt, Trainingsbilanz, Media Center, Sprachauswahl, Quick Start, Bildschirm sperren/entsperren
Trainingsprogramme:	Quick Start // Klassisch: Manuell, Zufall, Hügel // Herzfrequenz +: Fettabbau, Cardio, Heart Rate Hill™ (Herzfrequenz Hügel), Heart Rate Interval™ (Herzfrequenz Intervall), Extreme Heart Rate™ (intensive Herzfrequenz) // Hügel +: Um die Welt, Kaskaden, Vorgebirge, Kilimandscharo // Erweiterte Trainingsprogramme: Fitnesstests (Life Fitness, Army PFT, Navy PRT, Marines PFT, Air Force PRT, Gerkin-Protokoll, Physical Efficiency Battery) // Eigenes Programm (Geschwindigkeitsintervall und Herzfrequenzintervall) // Sport Training™: Sport Training (5K), Sport Training™ (10K), Sprinttraining, Geschwindigkeitsintervall
Schwierigkeitsstufen:	20 (Hügel-, Zufall-, 5K- und 10K-Trainingsprogramm)
Benutzerdefinierte Sprachen:	Englisch, Spanisch, Portugiesisch, Italienisch, Französisch, Deutsch, Niederländisch, Russisch, Chinesisch (traditionell und vereinfacht), Japanisch, Türkisch und Koreanisch
Anzeige:	Geschwindigkeit, Steigung, Herzfrequenz, Tempo, abgelaufene Zeit, verbleibende Zeit, Dauer in Zielpulszone, Tageszeit, Entfernung, gestiegene Entfernung, verbleibende Entfernung, Kalorien, Kalorien pro Stunde
iPod-Kompatibilität:	iPod-Videokompatibilität auf LCD-Bildschirm iPod/iPod nano Playlistenverwaltung und LCD-Bildschirm iPod/iPod nano Stromanschluss und Lademöglichkeit
Fernseher Sonderfunktionen:	125 verfügbare Kanäle, Favoriten, vorher gezeigter Kanal, Neunummerierung der Kanäle, sekundäre Audioprogramme (SAP), Werbekanal, Stummschaltung

5.5 GARANTIEINFORMATIONEN

LAUFBAND DER PLATINUM CLUB-SERIE – GARANTIEDECKUNG

DECKUNGSUMFANG:

Dieses **Trainingsgerät von** Life Fitness („Produkt“) ist durch eine Garantie gegen Material- und Verarbeitungsfehler geschützt.

GARANTIEINHABER:

Der Erstkäufer oder die Person, die das gekaufte Produkt als Geschenk vom Erstkäufer erhält.

GARANTIEDAUER:

Die Garantiebedingungen beziehen sich auf ein bestimmtes Produkt gemäß den Richtlinien, die in der Tabelle, die dieser Garantiekarte beigelegt ist, aufgeführt sind.

KOSTENÜBERNAHME FÜR TRANSPORT UND VERSICHERUNG IM REPARATURFALL:

Wenn das Produkt oder ein unter die Garantie fallendes Teil zu Reparaturzwecken zu einer Kundendienststelle geschickt werden muss, tragen **wir, Life Fitness**, während des ersten Jahres alle Versand- und Versicherungskosten. Ab dem zweiten und dritten Jahr (falls zutreffend) müssen **Sie** für die Versand- und Versicherungskosten aufkommen.

MASSNAHMEN ZUR BEHEBUNG VON DEFEKTEN UNTER DER GARANTIE:

Sie erhalten von **uns** neue oder instand gesetzte Teile oder Komponenten, oder wir tauschen das Produkt nach unserem Ermessen aus. Die Garantiedauer für ausgetauschte Teile entspricht der verbleibenden Dauer bis zum Ablauf der ursprünglichen Garantie.

DECKUNGSAUSSCHLUSS:

Nicht eingeschlossen sind Fehler oder Schäden durch unerlaubte Reparatur, Missbrauch, Unfall, Fahrlässigkeit, unsachgemäße Montage oder Installation, Verschmutzungen durch Baumaßnahmen im Umfeld des Produktes, Rost oder Korrosion bedingt durch den Produktstandort, Abweichungen oder Änderungen ohne unsere schriftliche Genehmigung und die benutzerseitige Nichtbeachtung des Benutzerhandbuchs („Handbuch“) bei der Verwendung, Inbetriebnahme und Wartung des Produkts. **Sämtliche Bestimmungen dieser Garantie werden ungültig, wenn dieses Produkt über die Landesgrenzen der Vereinigten Staaten hinaus (außer Alaska, Hawaii und Kanada) transportiert wird, und unterliegt dann den Garantiebestimmungen, die vom örtlichen Life Fitness Vertreter gewährt werden.**

DIE LEBENSZEITGARANTIE WIRD WIE FOLGT DEFINIERT:

Rahmen – ausschließlich Arbeitsleistung, Haltegriff, verschraubte Komponenten oder verbundene, nicht mit dem pulverbeschichteten Unterteilrahmen verschweißte Komponenten.

Wechselstrommotor – ausschließlich Arbeitsleistung, Motorregler, verschweißte Komponenten oder an den Wechselstrommotor angeschlossene Komponenten.

LifeSpring™ Stoßdämpfer – ausschließlich Arbeitsleistung und Befestigungselemente

IHR VERANTWORTUNGSBEREICH:

Aufbewahren des Kaufbelegs (durch Einsenden der beiliegenden Registrierungskarte werden die Kaufdaten bei uns registriert, die Karte selbst ist jedoch nicht aufbewahrungspflichtig); **Verwenden, Betreiben und Warten** des Produktes gemäß den Anweisungen im Handbuch; **Benachrichtigung** des Kundendienstes über etwaige Fehler innerhalb von 10 Tagen nach Feststellung des Fehlers; auf Aufforderung **Einsenden** des fehlerhaften Teils zwecks Austausch, bzw., falls erforderlich, Einsenden des vollständigen Produkts zwecks Reparatur.

BENUTZERHANDBUCH:

Vor Inbetriebnahme dieses Produktes **MÜSSEN SIE UNBEDINGT DAS HANDBUCH LESEN**. Die im Handbuch angegebenen regelmäßigen Wartungsarbeiten müssen durchgeführt werden, um einen störungsfreien und zufriedenstellenden Betrieb zu gewährleisten.

GARANTIEREGISTRIERUNG:

MODELL	LEBENSZEIT	10 JAHRE	1 JAHR
Laufbänder Platinum Club -Serie	✓ Antriebsmotor ✓ Rahmen ✓ Lifespring™ Stoßdämpfer	✓ Elektrische und mechanische Teile (3 Jahre auf Konsolenteile)	✓ Arbeitsleistung

Bitte die beiliegende Garantiekarte **UMGEHEND AUSFÜLLEN und**

EINSENDEN. Sobald wir die Registrierung erhalten, sind Sie als Besitzer des Produkts eingetragen und Ihr Name, Ihre Anschrift und das Kaufdatum sind bei uns erfasst. Wenn Sie die Registrierungskarte nicht an uns zurücksenden, hat dies keine Auswirkungen auf Ihre Rechte im Rahmen der Garantie. Wenn Sie als Käufer registriert sind, können Sie die Garantie auch dann in Anspruch nehmen, wenn Sie Ihren Kaufbeleg verloren haben. Ein Kaufbeleg, wie z. B. die Rechnung, sollte jedoch in jedem Fall aufbewahrt werden.

ERSATZTEILE UND KUNDENDIENST:

Wenden Sie sich an den Kundendienst unter **(800) 351-3737** oder **(847) 451-0036**. Dieser ist Montag bis Freitag von 8:00 bis 18:00 Central Standard Time zu erreichen. Geben Sie dem Kundendienstmitarbeiter Ihren Namen, Ihre Adresse und die Seriennummer des Produkts an. Unser Kundendienstmitarbeiter wird Sie darüber informieren, wie Sie ein Ersatzteil erhalten, wo Sie bei Bedarf einen Reparaturtermin vor Ort erhalten und wie und wohin Sie das Produkt zur Reparatur einsenden können.

Vor dem Versand:

1. **Lassen Sie sich** eine Rücksendenummer (**RA-Nr.**) vom Kundendienst geben.
2. **Verpacken Sie** Ihr Produkt transportsicher (*falls möglich, den Originalkarton verwenden*).
3. **Vermerken Sie** die **RA-Nr.** auf der Außenseite des Kartons.
4. **Versichern Sie** das Produkt und
5. **legen Sie** einen Brief mit der Beschreibung des Schadens bzw. Problems sowie eine Kopie Ihres Kaufbelegs bei, wenn Sie davon ausgehen, dass die Reparatur von der Garantie gedeckt ist.

EXKLUSIVE GARANTIE:

DIESE GARANTIE ERSETZT ALLE ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEEN, U. A. DIE STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEEN DER MARKTGÄNGIGKEIT UND EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK SOWIE ALLE ANDEREN VERPFLICHTUNGEN ODER HAFTUNGEN UNSERERSEITS. In Zusammenhang mit dem Verkauf dieses Produkts wird von uns die Zusicherung weiterer Auflagen oder Leistungspflichten durch Dritte weder unterstellt noch genehmigt. Keinesfalls sind wir, weder im Rahmen dieser Garantie noch anderweitig, haftbar für Schäden an Personen oder Eigentum, einschließlich entgangener Gewinne oder entgangener Einsparungen, für besondere, indirekte, sekundäre, zufällige Schäden oder Folgeschäden jeder Art, die aufgrund der Verwendung des Produkts oder aufgrund des Unvermögens, das Produkt zu verwenden, entstehen. In einigen Staaten ist der Ausschluss oder die Beschränkung von stillschweigenden Garantien oder der Haftung für zufällige oder Folgeschäden nicht zulässig. Die o. g. Beschränkungen oder Ausschlüsse gelten deshalb möglicherweise nicht in Ihrem Fall.

UNTERSAGTE GARANTIEÄNDERUNGEN:

Es ist keine Person dazu befugt, die Bedingungen dieser Garantie zu ändern, zu modifizieren oder zu verlängern.

GÜLTIGKEIT DER LANDESGESETZE:

Diese Garantie räumt Ihnen bestimmte gesetzlich verankerte Rechte ein. Je nach Staat stehen Ihnen möglicherweise weitere Rechte zu.

UNSERE VERPFLICHTUNG GEGENÜBER UNSEREN KUNDEN:

Unsere Produkte wurden nach den höchsten Standards konzipiert und produziert.

Wir möchten, dass Sie mit unseren Produkten ausnahmslos zufrieden sind und unternehmen alles Mögliche im Rahmen dieser Garantie, um Ihnen zu versichern, dass Sie ein Produkt von höchster Qualität gekauft haben.

***HINWEIS:** Die Garantie beginnt mit dem Datum des Erstkaufs. Garantieleistungen außerhalb der USA können variieren.